ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 7 (235), апрель 2003 г.

Ура! Ура! Грядет весна!



Письмо в номер

Вот и опять весна! День сегодня такой добрый: солнце льется во всю ширь моего окна, глазам больно – так ярко, так празднично. И воздух такой дурманный, какой только весной и бывает. Каждый уходящий год невольно напоминает о преходящести всего земного – и славы, и богатства, и красоты, и здоровья, и власти. Но душа всегда живет необъяснимой надеждой на неведомую радость, которой не знает названия, лишь чувствует ее вечность.

И не купишь эту радость деньгами, и не завоюешь ее ни войной, ни магической силой. Не подчиняется она никакому приказу, ибо живет в глубине каждого сердца и открывается только ключом собственного добра к другим людям, чтобы через них простираться к Небу в Радость вечную.

Радости вам земной и небесной!

P.S. Свои чувства я выразила в рисунке. Может быть, он вам пригодится?

Людмила КИСЕЛЕВА.

Московская обл., г. Боровск.

Цитата дня

Почти всех нас советская власть старалась воспитать атеистами. А сейчас модно быть верующими. Новообращенным к религии в дни Великого Поста хочу посоветовать: научитесь правильно креститься и вспомните предостережения Владимира Набокова: «К Богу приходят не экскурсии с гидом, а одинокие путешественники». Вера – это глубоко личное для каждого и не обсуждаемое вслух таинство.

Дарья АКУЛИНА.

г. Москва.

ВЫШЕЛ В СВЕТ

Второй номер журнала «Предупреждение Плюс» посвящен «Домашнему доктору». В нашем отделе подписки (261-62-93) за «Домашним доктором» традиционно выстраивается очередь. И ваши письма подтверждают востребованность этой темы.

«...Теперь, получив журнал «Предупреждение Плюс», уже не надо поднимать весь архив вестника, чтоб быстро найти рецепты. В «Содержании» мы найдем нужную страницу — лечение аллергии, язвы голени, от инсульта, инфаркта!

Хочется еще и еще вам написать добрые слова благодарности! Дай Бог вам счастья, всех благ. И процветания вашей издательской деятельности.

С уважением к вам ваша постоянная подписчица».

Адрес: Ильиной Любови Александровне, 462630 Оренбургская обл., г. Гай, ул. Ленина, 38-40.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» – вестник «ЗОЖ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 – в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

21

ПОЗИЦИЯ НАША ПРОЗРАЧНА

Хотел поговорить с вами о грядущей весне, но Светлана Фомичева буквально на ходу перехватила инициативу. Ну, а так как в ее материале предусмотрительно и, я бы сказал, мудро цитируются мои «произведения», то я, как истинный джентльмен, естественно, уступил дорогу. Хотя, если честно, проблема весны меня волнует. И вовсе не потому, что это, пожалуй, самая приятная перемена в природе — начинается, мол, сокодвижение во всем растущем и в наших жилах тоже. Нет, у меня подход чисто утилитарный: весна в моем унылом представлении – пора бурных огородных забот, что автоматически означает снижение интереса к вестнику со стороны его читателей. Пусть «ЗОЖ» полезный, пусть нужный, пусть даже любимый, но свой огород, квк и своя рубашка, как говорится, ближе к телу. Молчу и не смею противоречить: кушать-то что будем, коли огородом не займемся?

Вот и приходится невольно обращаться к другой теме, вовсе не весенней.

Тут одна дама прислала письмо с припиской, которая меня покоробила сразу: «...только ничего не сокращать и ничего не править. Надеюсь на вашу профессиональную порядочность».

В юности я как-то написал юмористический рассказ и отнес его в журнал «Спортивная жизнь России». Рассказ – первый в моей жизни – опубликовали. Но со сделанной кем-то правкой, сделанной, как мне показалось, небрежно и неуютно. При случае я пожаловался редактору. Он с мягкой иронией посмотрел на меня, улыбнулся и сказал: «Молодой человек, правили даже Льва Толстого...»

Так вот, я позвонил вышеназванной даме, сообщил, что готов материал напечатать, но необходима коекакая правка. В ответ услышл на другом конце провода все то же: «Никакой правки. Можете выбросить материал в корзину».

Можно, конечно... Но тема! Автор начинает свое письмо с примеров успешного лечения врачами некоторых ее знакомых.

Далее идет сентенция: «Когда я читаю очередную брань в адрес официальной медицины, становится грустно...»

И буквально через строчку:

«Официальная медицина, конечно, не безупречна. Как и во всякой человеческой деятельности, здесь есть в наличии все: гениальность и скудность мышления, самоотверженность и лень, высочайший ум и тупость, прилежание и халатность. Она не может быть другой в обществе, наделенном теми же качествами».

Позволю себе не согласиться с этим утверждением. Во-первых, медицина должна, обязана быть выше общества. Если хотите, она должна быть именно безупречна в сравнении с тем обществом, в котором работает. А коли это не так, то о чем мы говорим: ругань в адрес медицины была и будет. Что же касается успешного лечения в тех или иных случаях, то оперировать этими фактами не слишком корректно. Это все равно, что аплодировать шахтеру за то, что он рубит уголь, или машинисту тепловоза за то, что ведет состав. Врач – профессия. И лечить – это обязанность. Хотя мы в газете делаем все возможное, чтобы репутация врачей в любых случаях не страдала.

Впрочем, какой смысл ломать копья. Позиция «ЗОЖ», как говорит наш президент, абсолютно прозрачна. Медицина – официальная и народная – не должна хватать друг друга за грудки с выяснениями: «А ты кто такой?» Они должны идти рука об руку. Особенно в наше нелегкое время, когда и медицинские услуги, и лекарства все дорожают и дорожают.

Такова позиция.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 8-й, номер «ЗОЖ» выйдет 28 апреля с. г.

«Вот и мы перезимовали! И оттепель на душе. Кошки на солнце нежатся, собаки дружелюбно хвостами виляют, куры радостно квохчут и несутся ...». Эти слова я извлекла из № 6 (210) за 2002 год из «Колонки редактора» и перетащила их в нынешнюю весну – настолько они радостные, весенние, что хочется снова их озвучить. Кажется, что распространяются от них лучи во все уголки России и за ее пределы...

СВЕТИТЬ ВСЕГДА

Это удивительный феномен нашей газеты – распространяться, светить и греть.

Я часто думаю о причинах этого феномена. Распространяются и пользуются популярностью и другие газеты, но чтобы светить и греть, чтобы объединять, иметь свою душу – это большая редкость. Не сенсации, будоражащие воображение, не яркие иллюстрации, не эротические опусы, а нечто другое создало, сформировало такое удивительное живое явление, как «ЗОЖ». Иметь такую газету в наше трудное время – большой подарок.

«ЗОЖ» умеет находить блики солнца в холодной воде. В газете мудро замечено: «Давайте заботиться о себе сами, давайте создавать свой мир. Мир своих радостей, своего здоровья, своей свободы, своей гордости...» (№ 24 (156) за 1999 год).

Вот он – этот мир. Мир, созданный читателями вместе с редакцией. Мир «ЗОЖ» — это и радость, и трагизм, и юмор, и какая-то высшая простота. Красивая, умная, сердечная простота. В ней-то как раз и сложность, в ней – источник силы. В ней, пожалуй, секрет «ЗОЖ».

«Многие люди, которые пишут нам потрясающие по содержанию письма, живут в крохотных российских городках и лишь Богу известных поселках, деревнях. В нашей униженной, бедной и неуютной стране живут прекрасные люди. Если наш вестник доставляет им хоть какую-то крупицу радости, хоть какую-то пользу, это будет означать, что мы выполняем свою миссию...» — читаем мы в «ЗОЖ» № 23 (155) за 1999 год. Вот оно, самое верное слово – МИССИЯ. «Хочется творить добро. Хочется! Это, несомненно, лучшее из всех земных занятий», — читаем мы в «ЗОЖ» № 2 (206) за 2002 год. Такое занятие требует всего человека: его здоровья, его сил, его личной жизни.

Как и каждый из нас, газета тоже пытается выжить. Это не случайный сборник рецептов. «ЗОЖ» родился и живет, имеет свое лицо, свою душу, свою ауру, свои нервы, свои временные недомогания, свое достоинство... Интересно, что «ЗОЖ» появляется в жизни человека неожиданно и часто в нужный момент. Человек жил, не знал о нем, и вот он явился, удивил, вселил надежду. Таким же было и мое знакомство с «ЗОЖ» в 1999 году. Он явился внезапно и щедро – сразу в нескольких годовых подшивках, вдохновил на творчество, обогатил знаниями, расширил границы моего существования.

Редакция «ЗОЖ» предложила нам стать не только читающими, но и думающими. И разве мы не такие? Порой размышления о жизни, о человеке могут сделать такой переворот в душе и в здоровье, какого не сделают советы чисто медицинского характера. И газета наша всесторонняя, одухотворенная, такая же, как и сам человек, состоящий не только из тела, но и духа!

Адрес: Фомичевой Светлане Дмитриевне, 61050, Украина, г. Харьков-50, пр. Московский, д. 46, кв. 12.

АТИПИЧНАЯ ПНЕВМОНИЯ: НАЗВАНИЯ РАЗНЫЕ, НАПАСТЬ ОДНА

Виктор Васильевич МАЛЕЕВ – заместитель директора Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии Министерства здравоохранения Российской Федерации, академик Российской Академии медицинских наук, главный инфекционист Минздрава России, давно знаком с нашим вестником. Более того, он сам активный сторонник здорового образа жизни. Эти обстоятельства, по-видимому, и оказались решающими: академик сразу же согласился встретиться с корреспондентом вестника «ЗОЖ» Светланой Пальмовой и ответить на вопросы, связанные с новой, весьма и весьма серьезной для здоровья людей опасностью – атипичной пневмонией, или, как еще называют эту болезнь, китайской пневмонией.

«ЗОЖ»: Виктор Васильевич, что за напасть такая – эта пневмония?

Виктор МАЛЕЕВ: Действительно, напасть. Азиатские врачи придумали аббревиатуру: SARS, что означает «тяжелый острый респираторный синдром». Я напрямую еще не сталкивался с этой болезнью, поэтому могу лишь проводить какие-то аналогии и рассуждать.

«ЗОЖ»: Где-то прочитала, что атипичная пневмония – разновидность гриппа и очень похожа сразу и на свинку, и на корь, и на собачью чумку, и на бронхопневмонию цыплят. Так ли это?

В.М.: Однозначно ответить не могу. Пока ясно, что эта инфекция – одна из новых. А разговоры о «птичьем» вирусе, полагаю, пошли после того, как в госпитале принца Уэльского в Гонконге скончался американский бизнесмен. Кстати, заболел он во Вьетнаме, его привезли в Гонконг, где и закончилась его жизнь. Его уход был очень похож на события, которые происходили в том же Гонконге шесть лет назад. Тогда там стали дохнуть куры от бронхопневмонии, а потом умер и мальчик, у которого обнаружили тот же вирус. Между прочим, тогда в Гонконге уничтожили всех кур, но пандемии (массовой эпидемии. – **Ред.**) гонконгского гриппа в 1997 году не удалось избежать.

«ЗОЖ»: Но тогда это был все-таки грипп, сама переболела.

В.М.: Вы правы, правда, протекал грипп более тяжело, чем обычно. Но справиться с ним можно было и с помощью жаропонижающих, и народными средствами – травяными чаями, морсами, медом. Я, например, всегда рекомендую в таких случаях горчичные ванночки для ног – хорошо помогает!

«ЗОЖ»: Первые сообщения о неизвестной болезни до нас дошли где-то в конце ноября 2002 года.

В.М.: Если быть совсем точным – 16 ноября 2002 года. В провинции Гуанду на юге Китая, там, где высокая плотность населения, где есть определенные трудности с жильем, где люди держат скот практически рядом с собой, и произошла первая вспышка неизвестной болезни. А после смерти американского бизнесмена Всемирная организация здравоохранения распространила сообщение о появлении таинственного недуга. Одиннадцать лабораторий мира, самых крупных и авторитетных, исследовали кровь скончавшегося, пытаясь определить причину болезни, которая стала распространяться не только в Юго-Восточной Азии, но и в Канаде, Германии, Швейцарии, США.

«ЗОЖ»: Определили?

В.М.: Если бы! Правда, клиницисты, утверждают: пока мы не можем бороться с самой инфекцией, то давайте заниматься лечением синдрома, того самого, который «тяжелый, острый, респираторный».

«ЗОЖ»: И что предлагают делать в этом случае?

В.М.: «Острый» – значит, счет идет на часы, а то и на минуты. При этой болезни у человека развивается дыхательная недостаточность, к ней может присоединиться сердечная недостаточность. Стало быть, надо оперативно наладить кислородный обмен, постараться избежать отека легких, что зачастую приводит к летальному исходу. То есть, при самых первых признаках недомогания надо обращаться к врачу.

«ЗОЖ»: Какие же это признаки?

В.М.: Дней пять-шесть длится инкубационный период, может болеть голова. Потом резко повышается температура – до 38-39 градусов. Ну и все сопутствующие явления – озноб, слабость, начинают болеть мышцы, голова раскалывается. Почти как при тяжелом гриппе. Но дней через семь становится трудно дышать, появляется сухой кашель, одышка. Увы, все это может привести к летальному исходу.

«ЗОЖ»: И что, нет никаких лекарств, которые помогли бы больному? Антибиотики, жаропонижающие...

В.М.: Почему же? Всемирная организация здравоохранения советует принимать рибоверин, а если случай очень тяжелый – не обойтись без внутривенных стероидных препаратов, антибиотиков в сочетании с тем же рибоверином. Одышку снимает преднизолон. Но это лечение должно проводится в стационаре!

«ЗОЖ»: Да, все это очень и очень серьезно, Виктор Васильевич. Как я понимаю, к нам в Россию, в страны ближнего зарубежья пока, тьфу-тьфу, чтоб не сглазить, атипичная пневмония не добралась.

В.М.: Но это пока. Не случайно ведь сейчас в аэропортах страны введены санитарные кордоны. Пассажиры с повышенной температурой, сухим кашлем внимательно осматриваются врачами специальных бригад. Если вдруг обнаружат «подозрительного» больного, ему не избежать карантина. Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко дал такое распоряжение сотрудникам Госсанэпиднадзора на воздушном транспорте.

«ЗОЖ»: Как распространяется недуг?

В.М.: Вот умер активист движения «Врачи без границ» эпидемиолог Карло Урбани, который пытался найти причину атипичной пневмонии. Это первый медик, погибший в борьбе с неизвестной болезнью. При лечении пациентов заразились и многие другие врачи. Значит, болезнь передается при контакте с больными, при очень тесном контакте. В Гонконге закрыты на карантин школы, жителям одного из домов в Amoy Gardens запрещено выходить из своих квартир потому, что именно в этом многоквартирном корпусе зарегистрировано около 40 случаев заболеваний пневмонией. Международная федерация хоккея приняла решение отменить женский чемпионат мира по хоккею с шайбой, который должен был пройти в Пекине. Российские девушки вернулись домой, дай Бог, чтобы они не заболели.

Но я отвлекся. Итак, атипичной пневмонией можно заразиться во время контактов с больным, когда человеку передается довольно не стойкий парамикровирус. Но есть еще корона-вирус, который распространяется и через воду, а также воздушно-капельным путем. Вот тут-то необходимо поставить заслон: будете смеяться, но нужны марлевые повязки, частое проветривание помещения, влажная уборка. Врачам рекомендуются защитные очки, перчатки. Хорошо бы и на заболевшего тоже маску надеть, выделить ему отдельную посуду, полотенце. Комнату неплохо кварцевать. Я ратую при лечении и за народные средства. Сухой кашель? Значит, надо давать больному отхаркивающее. Измельченную морковь смешать 1:1 по объему с молоком, сварить на малом огне. Пить по 1-2 стакана в день в теплом виде. Есть еще один

→

рецепт: кипяченое горячее молоко, мед и морковный сок в соотношении 1:0,2:1 настаивать в течение 4-5 часов и пить теплым по 1/4 стакана до шести раз в день. Еще один рецепт: можно смешать 2 столовые ложки кашицы чеснока со 100 г сливочного масла и втирать эту смесь в подошвы ног на ночь.

«ЗОЖ»: Коль скоро вы назвали два вируса, которые могут вызывать «китайскую пневмонию», наверное, к уже названным препаратам можно добавить и другие?

В.М.: Можно. Это те препараты, которые действуют против обеих групп вирусов: достаточно известный всем арбидол, виразол, он используется для лечения гепатита С. Препараты интерферонового ряда повышают иммунитет организма – их тоже можно принимать, но обязательно по назначению врача. И, конечно же, я советую много пить – шиповник, клюква, черносмородиновый сок – все годится, все это способствует укреплению организма. А если у человека сильный иммунитет, значит, и с болезнью он легче справится.

«ЗОЖ»: Будем надеяться, что все-таки минует нас эта напасть.

В.М.: Хотелось бы. Но если и произойдет подобное, она не застанет нас врасплох: мы готовы к встрече этой самой атипичной пневмонии.

От Администрации: Конечно же, большинство читателей, в силу могучей веры россиян в тезис: «Авось, пронесет» не примут всерьез предостережения доктора Малеева. Мол, все это где-то в Юго-Восточной Азии.

Увы, ведущие специалисты мира предупреждают: эпидемию, скорее всего, уже не остановить, и за четыре года, как некогда испанка, она посетит все страны и унесет жизни миллионов людей. Так что делайте выводы и готовьте столь презираемые россиянами медицинские маски. Чтобы были под рукой. На всякий случай.

МЫ ЕСТЬ, И ЭТО – ГЛАВНОЕ!

Хочется от души поблагодарить людей, которые от чистого сердца пишут в «ЗОЖ», делятся своими советами, опытом, рецептами. Но я не понимаю тех, кто слишком много уделяет времени только себе и своему здоровью.

Как-то читательница «ЗОЖ» написала, что жить нужно друг для друга, и я с ней полностью согласна, иначе никакое распрекрасное здоровье не сделает тебя счастливым.

Случилось так, что я серьезно заболела, будучи совсем еще девчонкой. Врачи определили рассеянный склероз. У меня отказывали ноги, и я не могла даже дойти до туалета. Было тяжело не только физически, но и морально. Даже мечтать о маленьком своем личном счастье я не смела.

Но, представьте себе, сейчас мне 37 лет. У меня есть муж (он тоже инвалид) и двое чудных детей – девочка и мальчик. Рожать мне врачи категорически не разрешали – только под всякими расписками. И что же? Все беды позади. И никто, кроме мужа, даже не догадывается, с какими невероятными трудностями мне вообще приходится жить.

Но живу. Для своих милых детей, для своего любимого мужа. И не просто живу, а работаю в огороде, выращиваю овощи, создаю уют и порядок в доме, балую вкусненьким своих родных.

...Услышали как-то с мужем, что в Красноярске открылся центр, где лечат мое заболевание. Мы продали кое-какое хозяйство, оставили детей у мамы и больше месяца мотались по краевым медикам. Однако с чем приехали, с тем и уехали. После этого я решила: «Все! Хватит!».

Теперь даже не ложусь в больницу, как было раньше – дважды в год. Курс лечения принимаю дома. Пользуюсь советами «ЗОЖ». За время своего недуга я поняла, что есть такие болезни, как мой рассеянный склероз, например, с которыми надо просто научиться жить, пусть и с немалыми трудностями и лишениями.

Здоровый образ жизни, по-моему, это полноценная жизнь, несмотря ни на какие трудности – физические или иные, жизнь не столько для себя, сколько для близких своих. Да, я инвалид, тяжело больной человек. Но посмотрите на моих детей! Это – самое дорогое, самое бесценное, что у меня есть. Я преодолела себя и получила за это свое счастье. Но это – и их счастье. Они выросли добрыми и работящими. И пусть жить становится все труднее, пенсии-то у нас небольшие, и бывает, конечно, очень тяжко, но, думаю, самое главное – это то, что мы все-таки есть и есть наши дети, которым еще жить да жить.

Н.Белова.

Красноярский край, г.Минусинск.

«ЗОЖ»: К великому сожалению, кроме Н.Белова, Минусинск, у нас ничего нет. Наша Н., конечно же, великая женщина. Потрясающая! Ее пример для многих потерявших веру в себя может, нет – должен, стать примером. Конечно, хотелось бы, чтобы Н. больше рассказала о себе, о методах, которыми пользуется, дабы полнее ощущать жизнь. Мы, со своей стороны, не жалеем места в вестнике для публикаций подобных материалов. Кстати, и сегодня в рубрике «Личный опыт» два письма людей, страдающих этой напастью.

ПРЕМИЯ НЕБОЛЬШАЯ, НО ОЧЕНЬ ПРИЯТНАЯ

Заставили вы меня шевелить мозгами с этой денежной премией, которую зовут гонораром. Не привыкли мы к подаркам, а тут такое! Звонит соседка и говорит, что была почтальонша и оставила квитанцию: «Зайди, — говорит, — к нам и возьмешь ее». Я прикинула: что бы это могло быть, может, кто выслал бандероль – травы?

Отправилась с мужем на почту. Оказывается, — перевод. Получила 96 рублей. От кого? За что? Непонятно. И жутковато немного, но и приятно: деньги-то в моей сумочке.

Ох, как же мало надо человеку для радости! Муж потом говорил, что когда я вышла из почты, — он меня такой давно не видел — счастливой. Во-первых, я, как только получила эти деньги, рядом в окошке купила 5 штук конвертов и за 12 рублей открытку для своего племянника – совсем недавно ему присвоено звание капитана, а в суматохе мы забыли его поздравить.

Несколько шагов прошла – «Аптека». Покупаю 3 пузырька настойки боярышника по 8 руб. 37 коп. Я вам все по порядку, как на духу. Дальше — магазин. Муж попросил сыра колбасного – покупаю, а сама смотрю на колбасу. Чего ни ешь, а колбаски хорошей хочется. Одна женщина рядом тоже смотрела на витрину, заваленную колбасами. Постояла и... ушла. А продавец глядит на меня и предлагает сырокопченую, а она такая аппетитная... Беру, плачу 57 рублей. Приходим домой. В сумке: колбаса, сыр, 4 апельсина, 3 детских творожных сырка... Конечно, я и своих деньжат чуть добавила, но главное – премия!

Все прокручиваю: где тот благодетель и как его благодарить?!

Вечером муж спрашивает мой паспорт, чтобы положить его на место. Я ему отвечаю: «Не помню, где он у меня». Он смеется: «Паспорта нет – ты никто». Стала искать в сумке, и вдруг мне под руку попадается маленький квиточек. Мне его на почте с деньгами дали. Я его достаю и на обратной стороне читаю: «Гонорар за статью в

«ЗОЖ» за 2002 год». Рассмеялась, показываю мужу: «Вот какая я – никто!».

Дорогая редакция, может, вы от жалости ко мне, что я писала – отвечала многим на письма и покупала свои конверты? Я обошлась: шквал прошел, теперь идут одиночные письма. Но в любом случае я очень благодарна за вашу чуткость и внимание!

В заключение очень прошу, если это возможно, прочитайте мои стихи Ивану Павловичу Неумывакину. Еще раз спасибо!

Адрес: Кострюковой Л.Г., 142117, Московская обл., г. Подольск, ул. Кирова, д. 45, кв. 37.

«ЗОЖ»: Светлое письмо, но почему-то плакать хочется! К великому сожалению, простым россиянам так немного нужно для ощущения счастья. Пусть даже короткого. Понятно, что не в самом факте получения гонорара дело. Мы, как кошки: нас погладят – мы мурлычем, хотя возможность покупать элементарные продукты питания и лекарства должна быть у всех россиян, как у жителей прочих цивилизованных стран.

Ну, а что касается гонорара-премии, то дело вовсе не в жалости. Его получают все авторы нашего издания в обязательном порядке. А вот переписка... Мы много раз обращались к нашим читателям: хотите получить ответ – от нас ли, от авторов публикаций, которые вас заинтересовали, — высылайте конверт. Лучше – подписанный. Наши авторы в большинстве своем пенсионеры. А сколько стоит сегодня в России отправить человеку письмо? А если писем сотни?

А стихи Ивану Павловичу Неумывакину мы обязательно прочитаем! Последние строчки даже для читателей обнародуем.

Если – шея, если – нос,
если – даже и понос, —
Одолеть сумеем:
H_2O_2 имеем.

Есть чем полечиться –
Чудо ведь водица!

ТЕПЛО ДЛЯ ОДИНОКОГО СЕРДЦА

Я очень «здоровая»: всего семь операций, две клинических смерти, потеря мужа, мамы, трех братьев, двух внучат. Кажется, уже и жить не стоит. Но, может быть, моя история, а, главное, ее финал, поможет кому-то найти себя в этой жизни.

Была мастером спорта по плаванию, капитаном волейбольной команды, как говорится, комсомолка, спортсменка, красавица. Но вот, не послушав маму, вышла замуж в 17 лет. Из Ленкорани переехала в село под Алма-Атой. Росла городской девчонкой, а тут попала в село. В 25 лет у меня было уже трое детей.

Свекровь помогла окончить педучилище, а затем и институт. Я научилась у нее всем премудростям сельской жизни: саман месить, дом штукатурить, заниматься огородом, садом, разводить цветы.

В 22 года заболела. Получила воспаление легких, в 24 – туберкулез, а затем и астму. Переехали в столицу, чтобы дети ходили в школу. Взамен обрели смог, копоть и дым. Я стала задыхаться, нервничать, тем более что муж пристрастился к выпивке. Обострились экзема, астма, невралгия. Результат – 120 кг веса, полиартрит, лекарственная аллергия. Тогда выживала только на оптимизме, да еще и потому, что рядом всегда была свекровь.

В 50 лет стала инвалидом II группы. С диагнозом: «рак легких» уехала на Кубань.

В 2000 году потеряла старшего внука, и началась у меня аритмия. Пока никак не могу справиться, таблетки, уколы не помогают. Посоветуйте, пожалуйста, что с ней делать.

Здесь, в городе Тимашевске, в больнице в 1998 году я встретила замечательного человека. Он, как и я, лечился, и мы решили соединить свои судьбы. И знаете, вдвоем легче переносить невзгоды нашей жизни. Он – биолог. Вот уже скоро будет 5 лет, как мы вместе. У нас на двоих пятеро детей, восемь внуков, четыре правнука. Так что, дорогие женщины, не бойтесь потерять свою ненужную «свободу», согрейте теплом одинокие сердца.

Мне 65 лет, а ему – только 77. Так хочется пожить! Чтоб реки для нас текли, и сады зеленели, и весна приходила каждый год. И хочется, чтобы дети и внуки, глядя на нас, учились добру, любви, заботе друг о друге.

...Улыбайтесь, люди, и как можно чаще.
Ведь улыбки ваши солнышку сродни.
Добрая улыбка нам приносит счастье.
Озаряя светом пасмурные дни.
Как снега весною от теплыни тают,
Зеленеют степи, голубеет высь,
Так и от улыбки хвори отступают,
Побеждает жизнь!

Адрес: Дуданец Тамаре Николаевне, 352702, Краснодарский край, г.Тимашевск, ул.Братьев Степановых, д.30/8.

БЕЗ АЛОКАЗИИ НЕ ОБОШЛОСЬ

У меня катаракта правого глаза. В апреле 2000 года пошла к окулисту на очередную проверку. Врач, записав все в карточку, сказала: «Срочно обратитесь в областную больницу». Выйдя из кабинета, открыла карту и прочла: «Крупное желто-серое пятно». «Опухоль!» — подумала (я медработник, теперь на пенсии).

В областной больнице меня обследовали, сделали УЗИ. Все подтвердилось. Предложили удалить глаз, но прежде сделать все необходимые анализы для госпитализации. Четыре дня я металась, плакала, собирала анализы. Знакомая медсестра посоветовала срочно принимать настойку алоказии.

Когда с анализами в руках я вновь пришла в больницу, врач, видя мое состояние, посоветовала проконсультироваться у профессора В.И.Кобзевой. Посмотрев глаз, она сказала: «Удалить успеем. Давайте лазером «уложим опухоль, как крышу черепицей», — и отправила меня на лазер с диагнозом «меланома».

И вот с мая 2000 года начала пить алоказию (по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды) и ходить на лазеркоагуляцию через 10 дней в течение десяти месяцев. Затем дали «отпуск» на 3 месяца. Потом снова принимала процедуры лазером. Каждый месяц меня смотрел главный врач. Результаты ему нравились. Он дал мне «отпуск» еще на 6 месяцев...

Наконец настал день, когда главный врач сказал: «Очень хорошо». Мне сделали УЗИ. От опухоли остался рубец. Глаз внизу, где была опухоль, не видит, но он цел!

Сейчас пью алоказию утром до еды по 1 чайной ложке. Настойку делаю так: срезаю лист алоказии со стеблем, промываю и мелко режу. Затем заливаю все 0,5 л водки и настаиваю 10 дней в темном месте. После процеживаю, отжимаю и переливаю в темную посуду.

Начинала же пить по следующей методике: в первый день по одной капле 3 раза в день, на следующий – по 2 капли 3 раза в день, и так, ежедневно прибавляя по одной, довела количество капель до 52, что соответствует чайной ложке. Затем снова уменьшала дозу до 1 капли 3 раза в день. Так пила 2,5 года.

Кстати, во время приема настойки частые приступы астмы – и она у меня есть — становились все реже и реже. Лишь в «тяжелые» дни пользовалась ингалятором.

Муж, глядя на меня, тоже пьет алоказию с лета 2000 года. У него поликистоз пищевода, киста печени и

аденома предстательной железы. С тех пор, как начал принимать настойку алоказии, улучшения здоровья налицо.

Вот и все мои беды и победы. Рука пишет плохо – два раза перенесла инсульт. Мне 69 лет, мужу – 80.

Не хочу сказать, что мне помогла исключительно алоказия. Но, думаю, она стала существенным дополнением к лазеротерапии.

Адрес: Илюхиной Валентине Степановне. 65003, г.Кемерово, пр.Комсомольский, д.71, кв.29.

«ЗОЖ»: Если кто-то, особенно онкобольные, заинтересуется алоказией, то посмотрите номер 6-й за нынешний год. В письме «Сообразили на троих» приводится почти аналогичный рецепт. Значит, в этой алоказии что-то есть!

ПЕРЕСИЛЬТЕ БЕЗВОЛЬНОЕ «НЕ МОГУ»

Существует немало способов, которые помогают женщине оставаться спокойной, уравновешенной и продолжать радоваться жизни даже в непростой период перестройки организма – во время климакса. Я испробовала много способов оздоровления и уменьшения неприятных ощущений, которые, увы, частенько бывают в это время. Что-то понравилось, что-то мой организм отверг. Расскажу о самых простых вещах.

Надо жить в определенном для себя режиме. Это относится и к питанию, и к физическим нагрузкам, и вообще к образу жизни. Конечно, трудно сразу отказаться от своих давних привычек. Но пересильте это безвольное «не могу», сказав себе: «Надо». К примеру, во время климакса лучше отказаться от кофе, сахара, соли. Эти продукты можно заменить кофейным напитком, сухофруктами, морской капустой или морской солью. Вместо белого хлеба – ржаной, исключите алкоголь. Известно, что употребление сладкого провоцирует приливы. Кроме того, излишки сахара в продуктах могут привести к развитию диабета. Избыток кофеина может вызвать остеопороз, а соль – повышенное давление.

Все, о чем я пишу, применяла сама, поэтому смело советую женщинам элегантного возраста следовать этим рекомендациям.

Чтобы ежедневно ваш организм получал все необходимые витамины и микроэлементы, можно приготовить следующую смесь: курага – 300 г, изюм – 300 г, чернослив – 300 г, яблоки – 500 г. Это все сухофрукты. Смесь и 2 свежих лимона пропустить через мясорубку, добавить измельченные грецкие орехи – 300 г ядрышек. Все залить медом. Перемешать, положить в стеклянную банку и хранить в холодильнике.

Принимать ежедневно одну столовую ложку утром с зеленым чаем. Пусть это будет ваш десерт к завтраку. Вы обеспечите себя энергией на целый день.

При приливах хорошо пить отвары из фенхеля или аниса. Если одолела депрессия, вы быстро устаете, то хороши стимулирующие травы: корень одуванчика, овес, имбирь, элеутерококк (в первой половине дня). Эти травы поднимают тонус, укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую систему. Травы надо принимать в отварах во время еды.

Если во время климакса вы испытываете шум в голове, делайте самомассаж: ищите пальчиками на голове болезненные точки, массируйте их в течение одной минуты. Можно дойти до 15-30 минут. При этом вы заметите, что артериальное давление нормализовалось.

Ужинать надо не позже 18 часов. Перед сном хорошо бы минут 15 прогуляться.

Мне 62 года, я уже пенсионерка, но продолжаю работать медицинской сестрой. Все, о чем написала, помогло мне легче пережить трудный в жизни каждой женщины период.

Раиса Фомина.
г.Сочи.

«ЗОЖ»: Между прочим, тема весьма актуальная. Тем более что говорить о ней многие просто-напросто стесняются. Мы бы попросили тех, «кому есть что сказать», поделиться опытом преодоления проблемы. Ну, а адрес... Раиса Закировна просила его не указывать. Если кто-то пожелает также сохранить конфиденциальность, мы вовсе не против. Важнее польза делу!

МОЯ СОЛОМИНКА...

Что может быть лучше, чем, получив очередной номер вестника «ЗОЖ», уютно устроиться с ним на диване и читать, читать...Честное слово, порой так захватывает, словно роман Дюма перечитываешь. Чистая правда, поверьте!

Не хотелось бы перечислять все мои болячки – их предостаточно, да и стаж у них солидный. Как, впрочем, у многих людей, перешагнувших 50-летний рубеж. И да простят меня врачи, но не они помогают мне держаться на плаву, а именно вестник «ЗОЖ». Не буду голословной.

Мучила меня изжога – луковый суп тут как тут, и все стало на свои места. Печень почистила морковкой и изюмом — жизнь сразу посветлела. И за дела сразу, как молодая, взялась, забыв об остеохондрозе. А ведь он меня замучил. То голову повернуть не могу, то шея болит, то рука...

Опять берусь за любимый вестник, перечитываю статьи, ищу рецепты, которые мне нужны. И вот в № 9(213) «ЗОЖ» за 2002 год нахожу статью «Опыт, которому тысячи лет» – упражнения тибетской гимнастики. Так это же непосредственно мне адресовано! Только не ленись, выполняй! И взялась я за эту гимнастику. Сначала через боль, через «не могу», постепенно увеличивала количество махов, наклонов, приседаний.

Первое время занимала у меня эта гимнастика 3 часа – с 6 до 9 утра. Становилось больно – ложилась на несколько минут, отдыхала, а затем снова выполняла упражнения. Через какое-то время наступило облегчение. Обрадовалась: если и дальше так пойдет, прощай мой остеохондроз. Но не тут-то было – боли неожиданно вернулись. Можно бы и руки опустить, однако я вспомнила еще одну рекомендацию из «ЗОЖ» — о глубоком массаже спины жестким валиком.

Сделала валик. Правда, «конструкцию» несколько усовершенствовала. Длина та же – 15 см, но в середине диаметр 12 см, а по краям по 9. Это для того, чтобы прорабатывался лучше именно позвоночник.

Итак, стала прокатываться спиной по валику: туда-сюда, туда-сюда. Вскоре заметила: руки поднимаются лучше и без боли – теперь и белье на веревку повесить могу.

А вот с правой ногой проблема была. Седалищный нерв тому причиной. Немела нога, хоть плачь! Опять читаю вестник. Стоп, это же для меня: бабуля, 81 год, одна живет в глуши и не унывает: лечит себя ударами резинового молоточка по больным местам.

Такого молоточка у меня нет, так я приспособила бутылки пластмассовые из-под минералки. Натолкала внутрь бумаги и давай себя колотить-поколачивать. Где посильней – донышком бутылки постукиваю. Вот так я себя уже пятый месяц лечу.

А еще тоже по рецепту «ЗОЖ» от полиартрита пью такой настой: 330 г сока алоэ, 350 г меда и 330 г спирта. Сутки настоять и пить по одной столовой ложке натощак. Ем через 4 часа после приема настоя. Употребляла я это снадобье полтора месяца, стало значительно лучше. Лечение повторю через пару месяцев. Если потребуется, сделаю и третий «заход».

Теперь утром трачу 30-40 минут на гимнастику, обливаюсь холодной водой по два ведра за раз. Кстати, волосы стали меньше выпадать, да и седины поубавилось. Утром натощак ем 100 г тертой морковки с одной-двумя столовыми ложками растительного масла. Добавляю туда немного сока – можно взять клюкву, облепиху, лимон. Так я завтракаю уже два месяца. Похудела, исчезла горечь во рту, прошли боли

в печени. Да и ногам стало легче.

Вот так и живу. С нетерпением жду очередной номер вестника. Это мой верный друг, моя соломинка.

Адрес: Швецовой Светлане Павловне, 665826, Иркутская обл., г. Ангарск-26, до востребования.

«ЗОЖ»: Тут бы впору повторить материал о тибетской гимнастике, но материал достаточно велик и к тому же был опубликован относительно недавно. Так что новым подписчикам советуем поискать номер 2-й (213-й), тем же, кто не обратил в свое время на статью внимания, пересмотреть свою позицию: гимнастика очень даже хороша.

ХОЧУ БЫТЬ ПРОРОКОМ

Примите мое, надеюсь, приятное для вас, пророчество. Тираж «ЗОЖ» будет расти, ибо ваша газета приносит удовлетворение и пользу все большему числу читателей. Рост пойдет еще более быстрыми темпами, если измените название издания. Например, предлагаю назвать «*Здравствуйте!*», вкладывая в это слово приветствие и пожелание здоровья.

Обоснование такой необходимости.

«ЗОЖ» для новичка, ранее не знакомого с газетой, ни о чем не свидетельствует. Не поймет человек — о чем газета. Я ранее видел такое название в киосках, но не пытался даже в руки взять, считая, что какой-то чудак пишет о другом мире, об аде или о рае. Даже мысленно обругал редакторов: «Что только не выдумают?!»

Так считал, пока жена моего друга, тоже участника Великой Отечественной войны, Ольга Сергеевна Шиханович буквально не всучила мне газету. Она объяснила, что «ЗОЖ» — это о здоровом образе жизни. Взял нехотя, из уважения к друзьям. Почитал вечером, а на следующий день побежал в киоск и купил 4-й номер за 2003 год. На почте выписал до конца года. У других соседей попросил еще ряд номеров. Вот так-то... Давно бы выписывал «ЗОЖ», если бы знал его содержание.

Чем отличается вестник «ЗОЖ» от других изданий? Правдой — правду и только правду пишут читатели в вашу газету. А еще доброжелательностью, стремлением помочь в беде другим, иначе просто – крик души!

Адрес: Котенину Валентину Александровичу, 157800, Костромская обл., г. Нерехта, ул. Металлистов, д. 2, кв. 55.

«ЗОЖ»: Валентин Александрович, вряд ли читатели согласятся с вами. Они подписываются именно на «ЗОЖ». Ну, а как узнают, что скрывается за аббревиатурой? Да примерно так же, как и вы, – благодаря народной молве.

Очень надеемся, что и вы поможете кому-то «открыть глаза».

ИСПОВЕДУЯ ВРАЧЕБНОЕ ПРАВИЛО «НЕ НАВРЕДИ!»

Долгое время искала средство, как очистить сосуды от отложения солей и продуктов обмена. Не могу описать мою радость, когда в «ЗОЖ» № 17 (197) за 2001 год увидела публикацию «Спасители мои – голод и хвоя да холодная вода».

Решив последовать примеру, ободрала новогоднюю елку, запаслась хвоей и немедленно сделала настой по рецепту, повторяя про себя чудные слова «... средство, полностью восстанавливающее сосудистую систему...». Настой сделала только из одной хвои, но выпивать в сутки вместо воды от 0,5 до 1,5 л не рискнула, решила подстраховаться и, как выяснилось, не зря. Настой (0,5 л) разделила на 2 дня. Давление у меня скачущее, но выше 160 никогда не поднимается. Первый день прошел гладко, а на второй резко поднялось давление – до 200.

Немедленно пересмотрела все свои книги по лекарственным растениям в поисках хвои. Везде ей одни дифирамбы, и только в книге А.Д.Туровой «Лекарственные растения СССР и их применение» на с.418 прочла следующее: «...скипидар даже при легких втираниях может всасываться в кровь и оказывать общее действие, характеризующееся возбуждением центральной нервной системы, беспокойством, одышкой, бессонницей, повышением артериального давления. В тяжелых случаях отравлений прогрессивно развивается судорожное состояние, вслед за которым наступает угнетение, сонливость и паралич центральной нервной системы».

Возможно, эти «тяжелые случаи» большая редкость. Но считаю, что моя осторожность оказалась не напрасной: береженого, как говорится, Бог бережет. А что делать тем, у кого нет книг? Как предостеречься? В аптеках ломятся полки от лекарств, и к каждому из них приложен вкладыш с противопоказаниями, предостережениями, предупреждениями о возможных побочных явлениях. Поэтому прошу, как бы это ни было трудно, давать комментарии по противопоказаниям к тому или иному публикуемому рецепту наших целителей.

Преклоняюсь, например, перед крапивой — чудесное растение, но все рецепты, содержащие кровоостанавливающие средства, приходится отвергать – у меня очень высокий протромбин, и для разжижения крови глотаю «Тромбо АСС». Чем заменить, например, ту же крапиву? С какими другими травами или препаратами принимать ее, чтобы использовать полезные свойства, но и не нанести вреда при высоком протромбине? Какие растения способны разжижать кровь? Из таких я знаю только клюкву и лук.

И еще: публикуйте больше рецептов гомеопатов. Некоторые их лекарства пока все еще доступны нам, пенсионерам. Похоже, гомеопатия вышла из подполья и начинает завоевывать признание. Возможно ли при этом дать какие-то конкретные рецепты?

Публикуя комментарии относительно тех или иных противопоказаний, вы не только поднимете рейтинг вестника, но и лишите всех злопыхателей и противников радости обвинять вас по поводу возможного вреда публикаций.

Внемлите гласу! И придерживайтесь врачебного правила «не навреди!»

Т.Иванова.

г.Москва.

«ЗОЖ»: Москвичка Т.Иванова подняла вопрос, который сегодня возникает все чаще и чаще. Но решать его однозначно: мол, давайте комментарии специалистов к рецептам читателей, не так-то просто. Где эти специалисты?! Читательские рецепты носят личный характер. Конкретное средство помогло конкретному человеку. Утверждать, что этого не могло быть? Ну, и так далее. Пока скажем одно: будем думать. Что же касается настойки хвои то это отнюдь не скипидар, и опасения автора письма по части хвои вряд ли имели под собой почву.

ЗРЕНИЕ — БЕСЦЕННЫЙ ДАР

Во 2-м (230), 3-м (231) и 4-м (232) номерах вестника «ЗОЖ» за 2003 год мы опубликовали беседы с главным врачом Научно-исследовательского института глазных болезней Российской Академии медицинских наук, врачом высшей категории Маргаритой Николаевной ЛЕБЕДЕВОЙ. Казалось, ответила Маргарита Николаевна на подавляющее большинство вопросов, которые задавали в своих письмах наши читатели. Но мы ошиблись: редакционная почта приносит все новые и новые письма, адресованные офтальмологу Лебедевой. Так что нашему корреспонденту Светлане Пальмовой ничего не оставалось, как отправиться в НИИ глазных болезней и попросить теперь уже нашего постоянного автора прочитать письма и ответить на них со страниц вестника. Но первый вопрос доктору задал наш корреспондент.

«ЗОЖ»: Мы не раз печатали рецепты читателей, которые готовили настойку из червей и использовали ее для лечения заболеваний глаз. Что вы, Маргарита Николаевна, думаете по этому поводу?

Маргарита ЛЕБЕДЕВА: И у меня было несколько пациентов, которые применяли такую настойку в виде капель. Скажу главное: вреда не было... Но и видимой пользы — тоже. Реальный результат получить не удалось никому из тех больных, которых я вела.

«ЗОЖ»: Обратимся к письмам. Судя по их количеству, тему мы подняли актуальную. Вот москвичка В.Миронова (ей 45 лет) сообщает о том, что у нее начальная стадия катаракты. Как приостановить это заболевание?

М.Л.: Рано развилась катаракта у этой женщины, как бы преждевременно. Очевидно, были какие-то предпосылки: то ли бытовое облучение, может быть, сахарный диабет. Необходимо выяснить причину заболевания. Это первое. Второе: хотелось бы, чтобы и автор письма, да и другие читатели вестника помнили: солнце в последнее время такое агрессивное, что ни в коем случае нельзя допускать прямого попадания солнечных лучей в глаз и хрусталик — они вызывают коагуляцию белка и раннее развитие катаракты. Солнцезащитные очки, широкополые шляпы — непременные атрибуты вашей экипировки летом. Кроме того, сейчас известны более 60 различных фирменных препаратов, которые применяются при лечении катаракты, я говорила о них в предыдущих беседах. Добавлю лишь, что для лечения этого заболевания рекомендуются растения, которые снижают внутриглазное давление, содержат необходимые организму витамины, улучшают обмен веществ. При начальной стадии катаракты можно делать такие примочки: чайную ложку меда надо залить стаканом воды, пять минут кипятить на слабом огне, затем процедить. Советую делать примочки на глаза 3-4 раза в день, держать по 15-20 минут.

«ЗОЖ»: П.Лесных из Ростовской области, А.Незнаева из Магнитогорска жалуются на атрофию зрительного нерва, сужение сосудов, и, как следствие, наши читательницы стали хуже видеть.

М.Л.: Это достаточно распространенная болезнь, причем не только глаз, но и всего организма человека. Атрофия зрительного нерва, как любая атрофия нервных тканей, лечится достаточно тяжело, не имеет обратного хода. И тем не менее надо бороться и с этим недугом. Как? Принимать любые препараты, стимулирующие зрительный нерв, способствующие расширению кровотока в зоне мозга и зрительного нерва. Назову лишь недорогой циннаризин, хорошо дважды в год проводить профилактические курсы сосудорасширяющей терапии, витаминотерапии. На столе не должны переводиться петрушка, морковь, перец, цитрусовые, шпинат, томаты. Очень полезны вообще, а в случае атрофии зрительного нерва особенно: печень, орехи, гречневая каша, черника. Питание всему организму и зрительному нерву, в частности, обеспечивают ненасыщенные жирные кислоты: льняное, оливковое, подсолнечное масло, масло проростков пшеницы — отличные источники таких кислот. Введите в свой рацион эти продукты!

«ЗОЖ»: А.Маскаев из Московской области пишет: «В глазах словно песок насыпан, веки то и дело закрываются, врачи поставили диагноз — блефароспазм и махнули на меня рукой». Страдает конъюнктивитом и Н.Лобанов из Алтайского края.

М.Л.: У первого автора ярко выраженный конъюнктивит, или «красный глаз». Возникает поражение конъюнктивы, ее отек. Вместо того, чтобы гладко, как перчатка, облегать глаз, конъюнктива как бы истыкана буграми. При моргании, открывании и закрывании глаз раздражается глазное яблоко. Причин возникновения конъюнктивита много: это может быть аллергия на воду, пищу, на цветение. Если у человека гастрит, вполне реально заполучить еще и конъюнктивит. Дело в том, что единая слизистая закладывается человеку, когда он находится еще в утробе матери. Она общая — для желудка и для глаз.

Кроме того, к конъюнктивиту могут привести неправильно подобранные очки с астигматическими стеклами. Необходимо выявить вирус, который привел к заболеванию, а это можно сделать лишь в медицинском учреждении. При конъюнктивите, так же как и при атрофии зрительного нерва, рекомендую принимать сок алоэ (продается в аптеках) по чайной ложке три раза в день. Несколько капель этого сока можно закапывать в глаза на ночь.

Есть еще один народный рецепт: измельчить в порошок прополис, приготовить 20%-ный водный раствор, профильтровать его, а затем, как только вы проснулись, каждые три часа закапывать теплый раствор в глаза по одной капельке. Можно также смазывать веки маслом грецких орехов до четырех раз в день до полного избавления от конъюнктивита.

У А.Маскаева ко всему еще и другой диагноз — блефароспазм. Это заболевание, связанное с состоянием головного мозга. Лечиться необходимо у невропатолога. Существует немало препаратов (я умышленно не называю их, потому что принимать их надо строго по назначению врача-невропатолога), которые помогают избавиться от непроизвольного смыкания век. Самолечение в этом случае недопустимо! Но можно и нужно пить успокоительные чаи с мятой, зверобоем. Они уменьшают состояние возбужденности, благотворно действуют на глаза.

«ЗОЖ»: Очень трогательное письмо. Его автор, москвичка Елена Доронина, беспокоится о своей старенькой бабушке, у которой произошло отслоение сетчатки. Что можно посоветовать в этом случае?

М.Л.: Трудный вопрос. Дело в том, что чем больше времени прошло от того момента, как врач констатировал отслоение сетчатки и рекомендовал операцию, тем меньше шансов на восстановление зрения. Чем больше сетчатка находилась без питания, тем труднее справиться с недугом, практически невозможно рассчитывать на то, что к человеку вернется зрение. И тем не менее я бы посоветовала бабушке внимательно отнестись к своему рациону, включить в него продукты, богатые витамином Е. Это жирорастворимый витамин, он является природным противоокислительным средством, участвует в биосинтезе белков, росте клеток, тканевом дыхании и в других процессах клеточного обмена. Наиболее богаты витамином Е растительные масла, особенно хлопковое и кукурузное, семена подсолнечника, все орехи, соевые бобы, овощи, рыбий жир. И ежедневно надо употреблять в пищу шиповник, он содержит не только витамин С, но и витамин Е.

«ЗОЖ»: С.Анисимова (г. Иваново) пишет о том, что неожиданно потеряла зрение. Сильно болела голова, врачи назначили капельницы, но улучшение не наступило...

М.Л.: Внезапная потеря зрения — это сосудистая патология по типу инсульта глаза. Произошло нарушение кровообращения в сосудах, питающих зрительный нерв. Милая Серафима Александровна, вам совершенно необходимо кроме окулиста обратиться к невропатологу. Судя по тому заключению, что вы прислали в «ЗОЖ», нужно проводить сосудистое лечение мозга, зрительного нерва. Советую включить в рацион продукты, содержащие селен: кукурузу, грибы, пророщенную пшеницу. А из трав — астрагал. Приготовьте водный раствор астрагала. Для этого возьмите 2 столовые ложки сухой измельченной травы астрагала на полтора стакана остуженной кипяченой воды, дайте настояться четыре часа и пейте по четверти стакана до четырех раз в день.

«ЗОЖ»: Э. Андреевой из Курска поставили диагноз — ангиоретинопатия. У нее помутнение стекловидного тела. Лечение в стационаре не помогло. Что делать?

М.Л.: Давайте разберемся: *ангио* — сосуды, *ретино* — сетчатка, *патия* — поражение. Значит, у автора письма поражение сосудов сетчатки. Срочно требуются сосудорасширяющие препараты, витамины. Их назначает лечащий врач. Со своей стороны предлагаю добавить в рацион чернику, петрушку, морковь. Понимаю, это не панацея, но способствует в определенной степени восстановлению сосудов сетчатки.

А вот что касается помутнения стекловидного тела, то здесь все куда сложнее. В нем нет сосудов, поэтому стекловидное тело не может выводить токсины и, наоборот, снабжать глаз питательными элементами. Мы пользуемся гомеопатическим средством сульфур-йод. Вообще йод в небольших количествах способен вызывать некоторое просветление стекловидного тела. Есть еще один способ лечения: препарат гистахром — практически единственный, который вводится путем инъекции в глаз и способствует существенному просветлению стекловидного тела. Но эту процедуру делают только под наблюдением врача!

«ЗОЖ»: А. Маласикова из Мичуринска страдает наследственным заболеванием – у нее пигментная дегенерация сетчатки.

М.Л.: В этом случае, конечно, следует заменить сетчатку на искусственную, но... Операция эта дорогая, сложная. Тут вот промелькнуло сообщение о том, что разработаны очки, которые являются воспринимающим аппаратом и от них проходит как бы вживленный нерв. Словом, маленький компьютер, да и только! Придется подождать еще лет пять, пока такие очки войдут в обиход, да и не уверена я, что они будут каждому по карману. Значит, надо обходиться подручными средствами – гимнастика, о которой я говорила в предыдущих беседах, сбалансированное питание, витамины.

«ЗОЖ»: Пишет А.Великих из Ставрополья. У ее 19-летнего сына кератоконус четвертой степени, эктопия хрусталика. Юноша не может ни работать, ни учиться...

М.Л.: Роговица в норме имеет сферическую форму. При кератоконусе она начинает вытягиваться, приобретать форму конуса. Причины возникновения этого заболевания до конца не ясны. На начальной стадии производится коррекция с помощью жестких контактных линз, которые не дают роговице так активно вытягиваться вперед, и какое-то время пациенты обходятся этими линзами. Но со временем верхушка конуса истончается, становится мутной, готова в любую минуту прорваться. Единственный способ – это пересадка роговицы, которая, как правило, хорошо приживается, и зрение восстанавливается до 80-100%.

«ЗОЖ»: Л.Жукова из города Рошаль Московской области страдает вирусным кератитом. Как с ним бороться?

М.Л.: Тут я бы хотела подчеркнуть, что вирус, проникая в организм человека, приводит к большим изменениям практически во всех органах. Вирусный кератит — это поражение роговицы: вирус как бы изъедает роговичную ткань. Появляется слезотечение, светобоязнь, ослабление зрения.

На ранних стадиях можно заблокировать болезнь — существует около десяти противогерпетических препаратов, которым по силам восстановить прозрачность роговицы. Но если болезнь запущена, и роговица глубоко поражена, то ничего другого, кроме как пересадка, не остается. Я, как обычно, хочу порекомендовать читателям вестника несколько рецептов народной медицины.

Наступила весна, организм у всех ослаблен, значит, надо помочь и ему, и глазам. Салаты, борщи, супы из свежих листьев двудомной крапивы, сок из нее, который хорошо пить ежедневно по 0,5-1 стакану — это укрепляет иммунную систему. От слезливости глаза можно избавиться, если за 30-40 минут до сна промывать глаза отваром пшенной крупы. Если у вас снизилось зрение, принимайте по 1/2 чайной ложки цветочной пыльцы 2-3 раза в день в течение месяца. Кроме того, для улучшения остроты зрения можно попробовать и такое средство: 150 г порошка имбиря залить 0,8 л водки, настоять в темном месте две недели. Периодически встряхивайте содержимое, потом обязательно процедите. Принимайте по чайной ложке с водой два раза в день за 30 минут до еды.

«ЗОЖ»: Л.Чазова из Перми пишет о том, что у нее аллергия левого глаза. Вдруг краснеет глаз, женщина хуже видит.

М.Л.: Необходимо провести противоаллергический настрой всего организма, выявить причину аллергии. И заняться закаливанием, обтираниями холодной водой, исключением из рациона цитрусовых, жир-

ных кремов, всего того, что может спровоцировать аллергическую реакцию. Кроме того, есть самые простые капли, снимающие аллергию глаза — хромогексал. Я не рекомендую пользоваться широко разрекламированным визином. Он вызывает сужение глаза, нарушая тем самым его трофику, его питание.

«ЗОЖ»: Н.Рудова из Ростовской области, ряд других наших читателей пишут о том, что у них резко падает зрение вследствие макулодистрофии сетчатки. Чем помочь им, Маргарита Николаевна?

М.Л.: Макула — центральная зона сетчатки, отвечающая за наше зрение. При возрастных процессах поражается именно эта зона сетчатки, вызывая макулодистрофию. Она может быть с отеком, снять его можно мочегонными чаями — происходит вывод влаги из организма, что ведет к уменьшению отека. А параллельно надо применять все противодистрофические препараты, в числе которых — та же черника, петрушка, морковь, перец и так далее.

«ЗОЖ»: «У меня ангиопатия сетчатки по гипертоническому типу», — сообщает Е.Вислогузова (Алтайский край). Тем же недугом страдает и И.Шапошникова из города Кореновска.

М.Л.: Тут в обоих случаях на первый план выходит гипертония, которая дает осложнения, в том числе — и на глаза. Надо снижать артериальное давление и тем самым автоматически произойдет нормализация зрения.

«ЗОЖ»: А.Нестеренко (Новосибирская область) пишет о том, что у нее из глаз искры летят...

М.Л.: Это бывает при отслойке стекловидного тела в результате травм или при близорукости, когда стекловидное тело, механически касаясь сетчатки, вызывает искры. Гимнастика для глаз, которую делает читательница, должна помочь. Но главное — надо исключить из меню все жирное, сладкое, снизить уровень сахара. Да и мяса надо употреблять поменьше — лишний вес никому еще в радость не был.

«ЗОЖ»: «Синдром сухого глаза — как справиться с ним?» — этот вопрос задает Р.Решетникова из Курганской области.

М.Л.: Неприятное явление. В глазу постоянная сухость, так и хочется что-то закапать. Сейчас установлено, что этот синдром не возникает сам по себе, он напрямую связан с поражениями суставной системы организма. Так что лечение должно носить противовоспалительный характер и вестись под наблюдением ревматолога. Можно закапывать капельки офтогеля.

«ЗОЖ»: Можно ли сочетать применение медикаментозных препаратов с лечением зрения медом? Этот вопрос звучит в письме А.Костенко из Владивостока.

М.Л.: Можно. Мед — это такой универсальный природный препарат, который сочетается практически со всеми назначениями окулиста. С одной оговоркой — если нет сахарного диабета. Кстати, Р.Решетникова может попробовать закапывать мед: 1 чайная ложечка на стакан воды.

«ЗОЖ»: Большое спасибо, Маргарита Николаевна, за то, что побеседовали с нашими читателями. Мы, в свою очередь, обращаемся к зожевцам: практически офтальмолог Лебедева ответила на наиболее часто встречающиеся в ваших письмах вопросы. Надеемся, из этих бесед каждый из вас почерпнул что-то полезное для себя.

УТРО СТАРОЙ КЛЯЧИ

Как давнишний автор «ЗОЖ» хочу написать немного о своей теперешней жизни, которую называю так: «Утро старой клячи». Стараюсь пользоваться доступными советами. Во-первых, еще лежа в постели, делаю гимнастику «для ленивых». Затем зарядка такая: у Шолом-Алейхема есть рассказ «Заколдованный портной». Я сделала из этого рассказа пьесу, собрала «труппу артистов», подобрала музыку, танцы, костюмы, декорации. Сделала из картона козу и козла в нормальную величину, приделала им колесики, чтобы они двигались. Козел получился шикарный, бородатый и рогатый. Сама играла портного, танцевала и пела. Всем так понравилась эта пьеса, что мы ставили ее два года подряд.

Так вот насчет зарядки: после «ленивой» я привязываю веревочку к козе и с ней вместе трусцой бегаем вокруг стола, благо он круглый. Я напеваю: «Коза, коза-дереза, дай побольше молока»... Правда, больше шести кругов вокруг стола не могу, но надеюсь увеличить со временем. Чтобы не обидеть козла, я по очереди и с ним бегу трусцой. Ему я пою другую песенку. А потом у меня водные процедуры.

Некоторые говорят, что возраст повлиял на мои мозги. Ну что ж, в этом тоже есть своя прелесть. Извините, что-то я разговорилась — возраст, наверное, все же сказывается.

Адрес: Вайнберг Софье Ильиничне, 423803, Татарстан, г. Набережные Челны, п. ЗЯБ, д. 18/25, кв. 104.

«ЗОЖ»: Напомним: Софья Ильинична – и художник, и прекрасный, обладающий юмором рассказчик. Как всем сугубо творческим натурам, ей присущи некоторые чудачества. Хотя бы тот же бег трусцой вокруг стола по очереди с козой и козлом.

Впрочем, если стоит дилемма: бегать или не бегать, то лучше уж с козами, нежели не бегать вообще.

А «ЗОЖ» НАМ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ!

Сколько же интересного приносит редакционная почта! В «ЗОЖ» № 5 (233) за 2002 год мы напечатали письмо из поселка Куйтун, что в Иркутской области. Александра Викторовна и Зиновий Яковлевич Герман прислали в редакцию рукотворное панно с очаровательной козочкой, которую авторы назвали Зожефиной. Сегодня – продолжение письма супругов.

Вот что написал Зиновий Яковлевич:

Зовешь козу –
бежит, лепечет,
Она дает нам молоко.
Желудки наши она
лечит,
Ее мы любим глубоко.
Ферма наша так
прекрасна,
И незачем таблетки
пить,
Нам лекарство —
не всевластно,
А «ЗОЖ» нам помогает
жить!

Александра Викторовна, со своей стороны, сделала приписку к стихам:

«Хорошо у нас в Прибайкалье — люди замечательные, природа чудесная. А в Великую Отечественную нам, как и всем нашим людям, досталось: пережили и голод, и холод. Но выстояли!

Мне было 19 лет, когда заметил меня парень, он шахтером был – Зиновий Герман. Довелось нам покочевать по стране, пока не осели здесь.

В 1995 году перенесла я две тяжелые операции, но надеялась, что непременно поправлюсь. Стала ле-

читься соком капусты, моркови, картофеля, свеклы. Силы прибавилось, появилась энергия, скоро уже 8 лет, как забыла дорогу в больницу. Мы с дедом стараемся не болеть, а если случается, то выручает вестник «ЗОЖ», из которого мы черпаем столько полезного! Начали, к примеру, мы пить перекись водорода и ожили. У мужа был инфаркт, так он без нитроглицерина потом на улицу не выходил. А сейчас обходится без него».

Адрес: Герман Александре Викторовне и Зиновию Яковлевичу, 665302, Иркутская область, поселок Куйтун, пер. Крупской, д. 4, кв. 2.

ПОЧЕМУ Я С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДУ ВЕСТНИК

Что испытываю я, когда, открывая почтовый ящик, достаю вестник «ЗОЖ»? Это – чувство светлой радости, как от встречи с дорогим человеком! И уже, горя нетерпением, бросаю все дела и окунаюсь с головой в любимую газету. По-моему, это чувство испытывают и миллионы людей, когда в их дом приходит вестник «ЗОЖ».

Почему это моя любимая газета? А потому, что она так мудро «сконструирована», что давно стала газетой народной!

Ведь не секрет, что в силу тяжелого материального положения большинства россиян, неправильного питания, стрессовых состояний люди утратили свое здоровье. В аптеках лекарства многим не по карману.

А тут – вот она, газета «ЗОЖ»! Пожалуйста, добрые люди, обменивайтесь известными вам рецептами, советуйте друг другу, как избавиться от болезней, а заодно общайтесь на здоровье, находите родственные души, приобщайте своих детей, соседей и знакомых к здоровому образу жизни.

Адрес: Исаковой Нине Ивановне, 692526, Приморский край, г. Уссурийск, пр. Блюхера, д. 20, кв. 12.

«ЗОЖ»: Да, да, это та самая Нина Исакова – автор «Молитвы», затронувшей сердца миллионов читателей. Стихи Нины Ивановны мы частенько публикуем в «Творческом клубе». А сегодня вот такое признание. В прозе.

ОСТАНОВИТЕСЬ В СВОЕЙ СУЕТЕ

«ЗОЖ» подарил мне новых замечательных друзей — поэтов из Харькова. Летом у меня была встреча со Светланой Дмитриевной Фомичевой и Татьяной Ивановной Степанюк. Татьяна Ивановна к тому же доцент кафедры микробиологии медицинского института. Ей 80 лет. Но она вся искрится весельем, радостью, кажется молодой и задорной. Морщин на ее лице не заметила. А глаза сияющие, полные жизни.

Татьяна Ивановна подарила мне книжку стихов, в которой много замечательных строк:

Живут, порой друг друга обижая,
Боясь один другому уступить,
Не думая пока что, не гадая,
Как трудно будет это все забыть.
Какое счастье, если могут двое
Во всем понять друг друга и обнять.
А позднее раскаяние — пустое,
Поскольку уже некого прощать.

Вникните в эти мудрые строчки. Человек тверже камня, но и нежнее цветка. Вот такой глубокий поэт Татьяна Ивановна.

А ведь в жизни у нее было много горя. Потеряла сына и мужа. И не сломалась, не пала духом, радуется каждому солнечному лучу. Пишу для унывающих: «Сотри случайные черты, и ты увидишь — мир прекрасен». Надо остановиться в своей суете и увидеть звездное небо!

Адрес: Зенковой Галине Борисовне, 143103, Московская обл., г. Руза, до востребования.

СЫТЫЙ КУСОК НЕ ВСЕГДА ВПРОК

Признаюсь, что не сразу полюбил «ЗОЖ». А случилось это так: почтальон принесла пенсию на дом и предложила мне эту газету. Сказала: «Купите — не пожалеете». Сначала просто покупал, а затем решил: лучше подписаться.

«ЗОЖ» — это здорово! У этой газеты большое будущее. Она станет самой популярной газетой и не только в России, но и за рубежом. К ней обращаются и будут обращаться ученые, врачи и медицинские работники, потому что каждая страница любого письма написана кровью. Тут все: и боль, и сострадание, и желание помочь друг другу. В этом и привлекательность необыкновенной газеты.

Нынешний строй в нашей России разделил людей на бедных и богатых. При дележке честным и порядочным людям достались проблемы с ЖКХ (жилищно-коммунальное хозяйство) и венок болячек. На каждого бедного, по меньшей мере, с десяток болезней. Ясно, что богатые бедным помогать не будут и не собираются. А вот мы с вами объединимся, сплотимся вокруг такой газеты, которую вы придумали и создали, и, не сомневаюсь, выстоим, выживем и победим! А богатые еще не один раз к нам обратятся за помощью. Ведь ожирение — тоже болезнь, так что сытый кусок не всегда на пользу, не всегда впрок.

Адрес: Комарову Владимиру Петровичу, 456313, Челябинская обл., г. Миасс, а/я 657.

И ДЕТЯМ ДАЮ ВАШИ СОВЕТЫ

Мы с мужем работаем тренерами по акробатике в селе Цаца и пользуемся многими советами о здоровом образе жизни, напечатанными в «ЗОЖ». Исповедуем их сами и прививаем навыки закаливания своему шестилетнему внуку. Вместе с дедом он уже с трех лет



парится в бане с сухим паром и веничком, делает зарядку по утрам, работает с гантелями. Берем его и в спортивный зал, там — акробатика и даже штанга, в общем, полный набор средств физического воспитания. Если бы везде так.

Мы — беженцы из Таджикистана, были там заслуженными тренерами республики и отличниками физического воспитания. Сейчас учим сельских ребятишек, конечно, только хорошему. Здорово помогает нам в этом ваш вестник. Многое получается и лично для себя. Сама я — диабетик, но на таблетки не перехожу, пью травы, придерживаюсь диеты.

Адрес: Николаевой Галине Николаевне, 404177, Волгоградская обл., Светлоярский р-н, с. Цаца, ул. Продольная, д. 21.

СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫЕ...

Слово «фитонциды» наверняка слышал каждый, хотя не всякий дал себе труд залезть в словарь и узнать, что оно означает. С приближением очередной эпидемии гриппа врачи советуют регулярно есть лук и чеснок, в которых содержится много этих самых фитонцидов. Вот так слово и примелькалось.

А обозначает оно летучие вещества, которые выделяет растение, само себя стерилизуя, защищаясь от воздействий микроорганизмов и других растений. Открыл фитонциды в 1928 году профессор Ленинградского университета Б.П.Токин. Впрочем, их химический состав до сих пор полностью не изучен. И вовсе не из-за отсутствия к фитонцидам внимания. Просто состав их очень сложен и содержит от 100 до 500 компонентов.

Воздух в городе беден фитонцидами, в сельской местности их на несколько порядков больше. Именно поэтому в городе, где бытовые условия жизни, казалось бы, значительно лучше, гораздо выше подверженность эпидемическим заболеваниям: воздух, обедненный фитонцидами, буквально кишит микробами.


Можжевельник

Что же делать? Средний, метровый куст можжевельника выделяет в течение суток 30 килограммов фитонцидов. Да вот беда – не выживает можжевельник в городской среде. Чтобы приживить лесной куст можжевельника в доме, его следует ориентировать по сторонам света с высокой точностью. То есть, прежде чем выкапывать куст, необходимо замерить с помощью компаса, как он растет, и сохранить то же положение в новом пространстве.

Неверно думать, будто фитонциды – только в чесноке и луке. Фитонциды выделяют практически все растения. Дело в количестве, в концентрации. Это касается привычных и, казалось бы, чисто декоративных комнатных растений. Своими фитонцидами они очищают воздух в комнате и тем самым помогают нам сохранять здоровье.


Хлорофитум

Так, туя снижает количество микробов в комнатном воздухе на 60%, хризантема – на 66%, циперус – на 59%, герань и бегония на 43%. Лаванда и лимон выделяют фитонциды, под действием которых улучшается работа головного мозга. Кактусы (это достаточно широко известно) выделяют летучие вещества, защищающие от излучений телевизора и компьютера. В детской комнате лучше всего держать герань: она позитивно влияет на нервную систему ребенка. Летом и осенью, когда донимают мухи, хорошую от них защиту дают растущие возле дома черемуха и крапива (на крапиву мухи вообще не садятся: коробочки, расположенные в соцветиях, выпускают фитонцидные облачка, хорошо видимые днем на солнце). Если дом обсадить со всех сторон крапивой, мухи вообще в нем не появятся.


Лаванда

На кухне особенно полезны остролисты – такие, как хлорофитум или пальмы, — они поглощают газы. Но их листья требуется периодически протирать.

Непонимание роли фитонцидов в нашей жизни приводит порой к грубым ошибкам. Так, некоторые муниципалитеты, проявляя, как им кажется, заботу о горожанах, принимают решение вырубать тополя, засыпающие в июне все пространство белым пухом. Но именно этот надоедливый, порой попадающий в глаза, засоряющий улицы и дворы тополиный пух – лучшая защита от золотистого стафилококка, опасной инфекции. Если так уж донимает «июньский снег», можно высаживать в городах не женские, а мужские тополиные особи: пылить не будут, а от заразы защитят не хуже. Чтобы удостовериться в защитной силе тополей (равно как и берез), можно опустить веточку дерева в воду с растворенными в ней бактериями и под микроскопом пронаблюдать, как фитонциды дерева расправляются с их колониями.

Фитонциды лука и чеснока справедливо считаются одними из сильнейших. Так, находясь вне организма, они убивают туберкулезную палочку в течение 2 – 5 минут.

Когда разгорается эпидемия гриппа, хорошо приготовить кашицу из растертых головок чеснока и, добавив в блюдце немного воды, оставить его посреди комнаты: чесночные фитонциды сохраняют микробоубойную силу в течение 200 часов.


Герань

Каждое растение имеет узкий спектр воздействия на определенные микробы. Из 15 видов эвкалипта только эвкалипт шаровидный уничтожает, например, вирус гриппа. Такую же задачу решают цитрусовые, поэтому в разгар эпидемии неплохо развешивать по квартире лимонные и апельсинные кожурки и

ДЛЯ МИКРОБОВ

держать их вплоть до высыхания.

Неоценима роль фитонцидов в лечении и профилактике бронхолегочных заболеваний. Тем, кто подвержен простудам и долго не может избавиться от кашля, есть смысл начать лечение хронической болезни, не дожидаясь ее разгара — то есть



Кактус

в конце июня, когда бактерицидная сила фитонцидов – на пике, а в трахее, в бронхах и легких наблюдается ремиссия.

Вот что следует делать для такого «лечения впрок». Сорвать и размолоть горсть полыни (лучше лимонной, серебристого цвета), лаванды, шалфея, фенхеля, мяты (все эти травы, кроме шалфея, успешно выращиваются дома в горшочках), положить эту смесь в емкость и, опустив в нее лицо, — так, как вы делаете ингаляцию, — дышать в течение 15-20 минут. При этом происходит разжижение и отход застарелых мокрот в бронхах и легких. Несколько дней таких процедур по 3-4 раза – и проблема, как правило, решается. Ребенок способен прочистить свои дыхательные пути даже за один сеанс.

Фитонциды очень активны и в жидкой среде. Так, отлично излечивает ангину капля розового масла, помещенная на кусочек сахара: его следует сосать в течение часа, слюна доставит антибактериальные вещества к цели. Хронические заболевания гланд (ни к чему неприятная и вредная операция по их удалению) излечивают фитонциды розы, герани и лаванды, плотно соприкасающиеся с тканями гланд.

Фитонциды пихты убивают дифтерийную и коклюшную палочки, березы – дизентерийную и кишечную, черной смородины, черемухи и укропа – золотистый стафилококк. А вот цветы бархатцы, растущие вдоль городских дорог, так надежно уничтожают стафилококк в картошке и огурцах, что опытные огородники высаживают эти цветы прямо среди огородных культур.

Герань, полынь и некоторые виды садовых роз своим тканевым соком убивают многие микробы. Не случайно отваром этих цветов, а также подорожника лечат раны. Отвар корней лекарственной кровохлебки (лучше осеннего сбора) уничтожает микроорганизмы, вызывающие дизентерию. Возле кровати больного хорошо поста-



Кровохлебка

вить букет, пусть растирает руками цветочные листья, а затем протирает ими лицо.

Повышенное количество фитонцидов выделяют в воздух свежесрезанные цветы. Поэтому хорошо обставлять кровать больного инфекционной болезнью букетами.

Большие неприятности доставляют подросткам угри на лице. Это последствие заражения стрептококком. Чем выводить угри? Покупать дорогостоящие мази, рекламируемые по телевидению? Ненадежно, да и небезопасно. Куда лучше умываться водой с добавленным в нее отваром душицы, полыни, чабреца, иссопа или листьев тополя, березы, хвои, можжевельника, особенно в жаркое время дня весной и летом.



Иссоп

Кстати, юношеские угри бывают обычно у тех, кто появился на свет в роддоме, зараженном стафилококками. Малыша залечивают, а через 13-14 лет забытая проблема «вылезает» в виде угрей. Если же родильные палаты «обрабатывать» пихтой или можжевельником, никакого стафилококка не будет. Хлорка в данном случае куда менее эффективна, если вообще не бесполезна.

Панариций (гнойное воспаление на пальце), обычно излечивающийся долго и тяжело, быстрее проходит, если обкладывать нарыв мелко порубленными листьями эвкалипта.

Страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями должны гулять не в сосновом лесу (фитонциды хвойных деревьев им отнюдь не полезны), а в березовых или дубовых рощах. Больные туберкулезом нуждаются в фитонцидах кипариса: вот почему лучшие противотуберкулезные санатории расположены в Крыму, в районе Симеиза, среди кипарисовых деревьев.

Кипарис и туя — вообще наши спасители: они гораздо лучше приживаются в обитаемом людьми пространстве, чем капризный можжевельник, и надежно защищают от туберкулеза, язвы желудочно-кишечного тракта и пародонтита.

У некоторых существует суеверное предубеждение против кипариса, считается, это — дерево скорби и смерти. Подобное заблуждение связано с античной традицией высаживать кипарисы возле могил. Но традиция сложилась в силу того, что кипарис считался изолятором от информации потустороннего мира. Он словно оберегал людей живущих, а не умерших. Во всяком случае, по качеству фитонцидов это одно из лучших растений.

Большое значение имеет сочетаемость фитонцидов различных растений. Так, дуб, береза и тополь помогают друг другу: содержащиеся в этих деревьях летучие вещества попадают в один спектр. А вот растения различных спектров, например, лаванда и роза, угнетают друг друга своими фитонцидами. Если такие антагонисты оказались в вашей комнате, их лучше поставить в разные концы подоконника.

Татьяна КРЫЛОВА,
зав. кафедрой ароматофитотерапии Университета биосферы.
г. Жуковский.

В 6-м номере «ЗОЖ» за 2003 год, то есть буквально накануне, в рубрике «Личный опыт» мы опубликовали весьма любопытное письмо по поводу лечения рассеянного склероза. Сегодня читатели продолжают разговор.

ВОЗМОЖНО, ПОМОЖЕТ ЦИГУН

Болен не я, а близкий мне человек. Но через какие трудности и испытания пришлось пройти вместе с ним и мне, сколько передумать и перечитать?! В результате у меня сформировался свой, альтернативный взгляд на рассеянный склероз. До сих пор мне (по крайней мере, в моем окружении) была известна одна точка зрения, исповедуемая официальной медициной. Сформулирую ее кратко: болезнь неизлечима, идет постоянное ухудшение состояния больного. Одна надежда — на лекарства.

Основой выработанной мной точки зрения является понимание того, что болезнь — это процесс, происходящий в организме. Но любой процесс в природе (и в теле человека) можно остановить и даже повернуть вспять! Необходимо лишь найти способ заставить организм работать «обратно во времени».

К таким способам я прежде всего отношу китайскую дыхательную гимнастику цигун. Я обратился к восточной традиции потому, что современная медицина рассматривает человеческое тело как одну большую пробирку, в которую можно долить или не долить того или иного лекарства. До личности пациента, до его внутреннего мира дело уже не доходит. Восточная же практика первым делом говорит: если возникла болезнь, значит, есть дисгармония в человеке. К этому выводу приходят и сами больные. Их оптимизм строится на желании создать внутреннюю гармонию и достоин внимания.

Но пойдем дальше. Загадка заключается в том, почему организм начинает атаковать собственные нервные клетки. Известно, что весь «разнобой» идет от головного мозга — он перестает давать правильные команды. А практика цигун и направлена на то, чтобы наладить гармоничное функционирование мозга. В цигуне это называется «расслабиться глубоко внутри тела». Когда человек абсолютно расслабляется, он начинает чувствовать и, более того, контролировать свои внутренние процессы. В этом и лежит ключ к выздоровлению.

Мне хочется сказать больным рассеянным склерозом — придите к осознанию того, что лечение лежит внутри вас. Те пути, которые привели вас к болезни, могут послужить и для выздоровления. Ищите гармонию, прежде всего — в себе!

Адрес: Дружкову Александру Владимировичу, 630090, г. Новосибирск, ул. Пирогова, д. 18.

«ЗОЖ»: Друг наш, Александр Владимирович, тут еще было бы неплохо рассказать, как эту «гармонию в себе» найти. Пусть даже с помощью китайской дыхательной гимнастики. Наверное, близкий ваш человек занимался этой гимнастикой. Чего достиг? Что именно он делал? Нашей газете ближе практика, нежели теории. Может быть, вы способны предложить больным рассеянным склерозом, которых, увы, становится все больше, конкретный курс упражнений?

ВОДА — И ДРУГ, И ВРАГ

Возможно, мой опыт человека, больного рассеянным склерозом вот уже 30 лет, может оказаться полезным. Предлагаемое лечение не требует госпитализации и больших денежных затрат. Необходимо только время. Ускорить процесс восстановления можно, дополнив лечение медикаментозными средствами, определить которые — задача врачей.

География заболевания говорит о его происхождении, связанном с водой. Его нет там, где сухой климат: в Африке, в Средней Азии. И, наоборот, рассеянный склероз широко распространен там, где влажность воздуха большая: в Италии, в Англии, на юге США.

По моим наблюдениям, основная причина, ведущая к заболеванию «рассеянный склероз», кроется в нарушении на протяжении ряда лет водного баланса организма. Это происходит из-за чрезмерного повседневного употребления воды с пищей и ее недостаточного выведения с потом. Именно с потом. Лишняя вода, выводимая в этом случае с мочой, способствует лишь отрицательному влиянию на нервную систему. Состояние больных, таким образом, сильно зависит от окружающей среды — от влажности воздуха и ухудшается с ее увеличением. Кроме того, существенное, но обратимое влияние оказывают температура воздуха и атмосферное давление. С их увеличением самочувствие больных также ухудшается. Больные чувствуют себя хуже в неблагоприятные дни по геофизическому прогнозу, а тяжело больные — и накануне. К числу внутренних неблагоприятных факторов необходимо отнести длительное отсутствие стула. В этом случае надо сделать клизму. И, наконец, главное: ложное, положительное, действие воды наступает через 1-2 минуты после ее приема, а истинное — отрицательное – через 2-3 часа.

Основной принцип лечения рассеянного склероза, выведенный мной из многолетней практики, — ограниченное употребление воды при достаточной калорийности и сбалансированности питания. Следует употреблять продукты с низким содержанием воды, однако не допуская обезвоживания организма. Соки, в небольшом объеме чай, каши, мучные изделия. Количество соли сократить. Физическая активность, насколько это можно, должна быть максимальной, а первоначальную слабость можно отнести на счет плохого кровообращения, для чего хорошо делать общий массаж.

Поскольку в большем или меньшем количестве вода присутствует во всех продуктах, то целесообразно рассматривать реакцию организма на выпитую сразу воду. Для этого выпить разом 1-2 стакана воды с последующим наблюдением за самочувствием в течение двух часов, особенно в

первые и последние 5 минут.

В качестве объективного критерия для оценки количества воды, употребляемой в течение дня, может служить суточный объем мочи. У здоровых людей он не должен сильно отличаться от нормы, равной 1,5 литра. Его превышение свидетельствует о чрезмерном употреблении воды, а недостаток — об обезвоживании организма.

Процесс естественной безмедикаментозной реабилитации протекает очень медленно, и о его ходе можно судить, лишь сравнивая текущее состояние с прошлогодним в то же время — настолько сильна сезонная зависимость. Наиболее благоприятная для человека влажность — 50 процентов. Характер протекания болезни определяется количеством воды, употребляемой сверх нормы. Но у каждого больного эта норма своя. Отсюда и многообразие форм самой болезни.

Адрес: Латышеву А.Т., 107241, Москва, ул. Бирюсинки, д. 11/38, кв. 15.

«ЗОЖ»: Итак, виновник – вода? Интересно, что скажет по этому поводу наука. Нет сомнения: когда-то она найдет истинную причину возникновения рассеянного склероза и эффективности борьбы с ним.

А, может быть, прав профессор Иван Павлович Неумывакин, утверждая, что все беды от... неполадок в ЖКТ?

В любом случае советуем больным РС внимательно прочитать его статью в 3-м (231-м) номере вестника за 2003 год.

И, наконец, главное: не сдавайтесь!

ПЕСЕНКУ ПОВТОРЯЮ, КАК МАНТРУ

С огромным удовольствием прочитала в 3-м номере «ЗОЖ» за 2003 год о парадоксальной гимнастике Александры Николаевны Стрельниковой. Огромное спасибо! Бальзам на мою душу.

Я занимаюсь по Стрельниковой уже более 20 лет. Считаю, что именно ей обязана своим биологическим возрастом, который ниже календарного. (Чур меня, не буду хвалиться).

Все в настоящих публикациях замечательно, отмечены положительные результаты занятий гимнастикой.

Мне же захотелось поделиться своим опытом, пусть небольшим, но важным для освоения гимнастики начинающими, а может быть, и опытными уже потребителями чудо-гимнастики Александры Николаевны. Спасибо ей, что она жила на этом свете!

Большое облегчение в проведении занятий гимнастикой имеет необременительный, не требующий дополнительного времени счет количества вдохов.

Во-первых, и сама Александра Николаевна не раз упоминала, что очень удобно делать гимнастику, мысленно напевая в уме несложную песенку, но обязательно на счет 8, 16, 32.

Цифры эти, я бы сказала, магические – не нужно ни больше, ни меньше, если хотите получить пользу.

Я во время упражнений напеваю про себя песенку в таком порядке (постепенно не уделяя внимания смыслу песенки, повторяю, как мантру):

(1)	вдох ***Чи-***	выдох ***жик***	(2)	вдох ***Пы-***	выдох ***жик***
(3)	вдох **Где**	выдох **ты**	(4)	вдох **бы-**	выдох **ыл**
(5)	вдох ***На***	выдох ***Фон-***	(6)	вдох ***тан-***	выдох ***ке***
(7)	вдох ***Во-***	выдох ***дуу***	(8)	вдох ***пи-***	выдох ***ил***
(9)	вдох **Вы-**	выдох **пил**	(10)	вдох **круж-**	выдох **куу**
(11)	вдох ***Вы-***	выдох ***пил***	(12)	вдох ***две-***	выдох ***ее***
(13)	вдох ***За-***	выдох ***бур-***	(14)	вдох ***ли-***	выдох ***ло***
(15)	вдох ***В жи-***	выдох ***во-***	(16)	вдох ***те-***	выдох ***ее***

Пропела, продышала – вот вам и 16 вдохов.

Пропев 2 куплета (16 вдохов), я загибаю один палец (например, мизинец) на правой руке. Пропела еще два куплета (16 вдохов) – загибаю еще один палец. И так, загнув 5 пальцев на одной руке и один на другой, получаю 16 х 6 = 96 вдохов, то есть та самая необходимая сотня.

Мозги при этом до некоторой степени освобождены от подсчета вдохов.

Те, кто серьезно занимается гимнастикой Стрельниковой, меня поймут: очень важно не обременять себя подсчетом количества вдохов. Но и считать надо обязательно! Чтобы был толк.

С удовольствием прочитала письмо Николая Васильевича Уварова «Поспешайте медленно» и рада его успехам.

Только вот настрой, установку на оздоровление, который надо записать в подсознание, я бы сделала такой:

Я молод, я здоров!
Защитные силы моего организма
Нормализовали мое давление.
Мое давление идеально: 120/80.
Я живу очень долго!

Подсознание не понимает слов и действий, которых еще нет. Я хочу, я буду, я прошу...

Все записывать в подсознание надо в утвердительном виде – так, как будто все есть на самом деле. И все осуществится!

Организм не посмеет ослушаться вашего подсознания!

И последнее: хотелось бы узнавать еще и еще о наработках в Стрельниковской гимнастике от читателей газеты – практиков этой удивительной оздоровительной системы, нашей современной, отечественной, а, значит, наиболее полезной для живущих сейчас людей.

Адрес: Лугвеневой Маргарите Александровне, 630015, г.Новосибирск-5, ул.Гоголя, д. 225/2, кв.44.

Несколько лет назад Николай Викторович Шевченко категорически порвал с нами отношения. В назначенный срок он должен был принести материал в очередной номер. Пришел, сунул мне в руки конверт.

— Это материал?

— Нет, письмо. Я больше с вами не сотрудничаю.

Повернулся и ушел.

Мы прежде никогда не ссорились...

Я много лет хранил то письмо. Выбросил недавно, перебирая старые бумаги. За точность изложения не ручаюсь, но Шевченко не устраивала, как он объяснял, моя правка. Я упорно убирал подавляющее большинство религиозных изысков Николая Викторовича, щедро снабженных извлечениями из Библии и Евангелия.

Хотелось бы, чтобы читатели поняли меня правильно. Я и как редактор, и как человек отнюдь не против религии. Я согласен с тем, что религия придает, подчеркиваю, истинно верующему твердость характера, чистоту помыслов, некий особый стержень жизни. Я согласен и с тем, что молитвы излечивают раны. Особенно душевные. А дух от плоти неотделим. Но что делать тем миллионам людей, которые при советской власти не имели права на добровольный выбор и были воспитаны в духе атеизма? Более того, сохранили его. В отличие от многих партийцев, гноивших в прошлом и церковь, и ее служителей, ныне приползших в церковь, дабы продемонстрировать единение с простым народом. Благо, последний все забывает и все прощает.

Можно поставить вопрос и по-другому. Россия остается страной, где существует много конфессий. По Шевченко получается, что его рецепт лечения рака — только для верующих и притом православных...

Для меня стало неожиданностью, когда Шевченко вдруг прислал нам материал, который мы и публикуем. Хотя с целым рядом положений не согласны. Адрес Николая Викторовича прежний: 127434, Москва, а/я 38.

Анатолий КОРШУНОВ.

Инструкция по применению лекарства от рака и саркомы любых органов и стадий, любых метастазов

1. Налить в баночку 30 мл нерафинированного подсолнечного масла (никакие другие масла и жиры не годятся!) и 30 мл 40% спирта (водки, любых видов и сортов), плотно закрыть крышкой и активно трясти рукой пару минут, сделать выдох и быстро выпить. Самогон вместо водки допускается. Если смоченная в водке или самогоне ватка не горит – значит, в них менее 40 градусов, и этот продукт надо заменить другим. Принимать лекарство таким образом три раза в день за 15-20 минут до еды, желательно в одно и то же время. Пить 10 дней подряд, затем 5 дней перерыв, и так два раза подряд. Еще пропить 10 дней и обязательно сделать перерыв 14 дней. Это – один курс лечения. Повторять далее курсы лечения таким образом до полного излечения – хоть 3, хоть 4 года, хоть пять лет! В перерывах между приемами лекарства просто отдыхать, никаких других противораковых методов лечения применять нельзя. До еды можно прополоскать рот водой, что-нибудь пожевать (чтобы не тошнило), но потом обязательно выплюнуть, ничего не глотать. Итак, схема лечения: 10(5),10(5),10(14); 10(5),10(5),10(14)... (по дням).

30 мл = 30 куб.см = 30 граммов.

- Все делайте только так, как указано ЗДЕСЬ! Любые отклонения от методики чрезвычайно опасны.
- Методика не требует индивидуальной подгонки, она всегда и для всех одинаковая, не имеет противопоказаний.
- Любые другие тяжелые болезни этим методом успешно лечатся, если пить это лекарство, как и от рака: 3 раза в день, не менее 2-3 лет, строго и только по этой методике и все при этом терпеть! И циррозы печени, и гепатиты, и панкреатиты, и любые лейкозы, и даже алкоголизм – маслом с водкой лечатся тоже. (Пить смесь 2 раза в день нельзя! Либо 3, либо 1!).

2. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Пить лекарство 3 раза в день не от рака менее 7 месяцев.
- Одновременно лечиться еще по какой-либо, пусть даже самой разрекламированной, методике.

Нельзя принимать никаких других противоопухолевых лекарств, трав, мочи, ядов, химиотерапии, лучевой терапии, гормональных препаратов, «заряженной воды», «лечиться» (точнее, калечиться) у «экстрасенсов», «биоэнерготерапевтов», «кодировщиков» и прочих «колдунов» и «магов» (ибо от них рак только быстрее растет); делать операции.

- Следовать любым советам кого угодно, противоречащим сказанному здесь.
- Скрывать от больного его настоящий диагноз. Наверняка на месте больного вы хотели бы знать правду. Без серьезного отношения к лечению дело может не пойти. Лечит только правда!
- Прекращать лечение до исцеления: тут же начинается бурный рост опухоли, метастазирование.
- Самовольно снижать дозу. При неправильных дозировках лечебный эффект будет недостаточным. Поэтому ***нельзя измерять дозу лекарства ложками,*** «на глаз», а только точной меркой.
- Когда-либо принимать любые «биологически активные добавки», поливитамины, препараты железа, лекарства «для поддержки печени» и «для улучшения кровоснабжения органов», любые иммуностимуляторы.
- Заниматься когда-либо траволечением и любыми «чистками».

3. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЛЕКАРСТВА:

- Исключается или прекращается метастазирование.
- Нормализуется соотношение гормонов в организме, водно-солевой обмен.
- Быстро нормализуются: вес тела, сон, уровень холестерина в крови и артериальное давление.
- Лечатся атеросклероз, ишемии органов.
- Очищается печень от билирубиновых и холестериновых пробок.
- Улучшается состояние при сахарном диабете.
- Полностью нормализуется формула крови.
- Иммунонормализующий эффект.
- Улучшается работа всех органов, прежде всего сердца, печени, почек.
- Очищается все, везде, и так, как надо.

4. ВОЗМОЖНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ (БЫВАЮТ НЕ ВСЕГДА):

- Через 2-5 дней от начала лечения могут появиться или усилиться боли в местах очагов болезни, возможно, что и очень сильные и в тех местах, о которых вы даже не подозревали. Боли утихнут через 1-2 дня или станут терпимыми. Бывает, что болит одновременно во всех местах, но чаще – поочередно. В дальнейшем боли временами могут беспокоить, но обычно более слабые и быстрее проходят. 1-2 дня могут болеть почки, могут из почек выходить песок, мелкие камни.
- Может снижаться мочеотделение, моча может принимать красноватый цвет, несколько расслабляется стул. Очищение толстого

кишечника будет только на пользу.

● Могут появиться тошнота, изжога. Если рвота случается даже через несколько часов после приема лекарства – *спустя 10 минут обязательно пить его еще раз – 30 мл масла и 30 мл водки,охладив в холодильнике.*

● Бывает сильная слабость с первых же дней лечения. В основном это бывает при сильных интоксикациях из-за плохой работы почек и/или из-за задержки глюкозы в мышцах, так как параллельно уничтожению раковых клеток идет восстановление массы мышц. По мере выздоровления слабость будет проходить.

● Так же может снижаться аппетит. В перерывах он восстанавливается.

● Могут на несколько дней появиться ощущение «кома» в горле, одышка.

● Могут появиться или на некоторое время усилиться отеки. Постепенно все они полностью сойдут.

● При лечении рака 3-4-й стадий бывают временные ухудшения состояния и позднее, и на большее время. Заранее нельзя сказать, когда, что и как будет у таких больных. В любом случае всегда нужно терпеть, надеяться и верить!

5. ПИТАНИЕ, ДОПУСТИМЫЕ ЛЕКАРСТВА, ПРОЧЕЕ

● **Понемногу есть можно все!** (То есть ничто из еды на 100% не запрещено.)

● Категорически, с первого же дня лечения, ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ В ЛЮБЫХ ВИДАХ И КОЛИЧЕСТВАХ! (Лекарства не в счет.)

● Самая лучшая еда – постная: любые овощи, любой хлеб, любые каши без молока и сахара, любые постные супы. Белковая пища перегружает почки и печень, поэтому лучше поменьше есть мяса, рыбы, птицы, яиц, орехов, грибов, **сои**, икры и еще: как можно меньше жиров — и животных, и растительных, молочного и молочнокислого – сыра, сметаны, кефира, молока, йогуртов.

● Солить пищу можно!

● Нельзя пить минеральную воду (в ней много кальция).

● Чем меньше есть всего сладкого: фруктов, меда, арбузов, дынь — тем лучше!

● Запрещается пить сладкие овощные и все фруктовые соки. Фруктоза, сахар, глюкоза – враги!

● У кого врачи рака не находят, тот может пить, если хочет, это лекарство не 3, а только 1 раз в день: вечером, перед ужином – эту же дозу и по этой же схеме; и чем дольше, тем лучше (хоть всю жизнь!)

● Рак пищевода, желудка (любых стадий) лучше лечится дозой побольше: 40 мл масла+40 мл водки.

● Никаких «Люстр Чижевского» никогда не применять – они вредны!

● Курение недопустимо! Оно ускоряет рост рака. «Бросать» курение надо сразу, в 1 день.

● Запрещаются любые греющие процедуры: баня, глинолечение, компрессы, примочки.

● Нельзя делать никакую специальную дыхательную гимнастику: ни по Фролову, ни по Бутейко, ни по Стрельниковой, ни по йоге.

● Клофелин никогда не принимать: несовместимо!

● Нельзя внутривенно вводить глюкозу! Это значит – просто откармливать опухоль. Для нее глюкоза – самый желанный корм.

● Кроме всех запрещенных этой методикой, можно принимать любые ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные, мочегонные, сердечные и другие лекарства, назначаемые врачами в экстренных случаях. Трамал, Пенталгин, Седалгин, Солпадеин – запрещаются, так как содержат наркотик.

● Раковые язвы можно промывать «Фурацилином» или перекисью водорода: смазывать можно только этой же смесью подсолнечного нерафинированного масла с 40%-м спиртом (водкой), обильно, 3 раза в день, после еды, и только в те же дни, когда надо пить масло с водкой. Язвы закрывать марлей.

● Ведите на листе бумаги дневник: когда, где, что болело; отклонения — температуры, в стуле, в моче; кашель и т.д. До начала лечения и после каждого курса приема лекарства нужно взвесить больного (можно и на домашних весах), делать общий, развернутый (клинический) анализ крови из пальца. Не реже 1 раза в полгода надо проверять у врачей размеры опухолей (рентген, УЗИ, изотопы, томографы – всем можно).

● Жидкостей нужно пить поменьше: это усиливает лекарство.

● При любом состоянии больного это лечение должно продолжаться строго по методике! По этой!

Ни в коем случае не делайте переливание крови, эритромассы, кровяной плазмы. Нельзя также принимать лекарства, изготовленные из крови человека или животных, прежде всего иммуностимуляторы (интерферон, реаферон, интрон-А и пр.); Т-активин.

А ТЕПЕРЬ – О САМОМ ГЛАВНОМ, О ДУШЕ.

Читайте чаще и усерднее простую, но очень важную и полезную молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий! Помилуй меня, грешного (или: «...грешную»)».

ЧИТАТЕЛИ — О МЕТОДЕ ШЕВЧЕНКО

«Мне 77. В 2002 году при выписке из госпиталя заподозрили онкологию в желудке. После обследования и биопсии диагноз подтвердился – рак.

Предложили операцию, но я отказалась: возраст солидный, болячек много, в том числе «букет» сердечно-сосудистых, панкреатит, пиелонефрит и так далее.

О методе Шевченко из вестника «ЗОЖ» знала давно, вот и решила пить водку с маслом — 40+40, строго соблюдая диету. Через полгода прошла обследование. И УЗИ, и рентген показали, что метастазов нет.

Затем стала пить фракцию АСД-2. После этого – фитосбор чаги с алоэ («ЗОЖ» № 10, 2002 год, фитотерапевт Яременко). Повторное обследование – в декабре 2002-го – показало, что заболевание не прогрессирует. После этого пила молочную сыворотку по Болотову. Ем все, диету не соблюдаю... Надеюсь на положительный исход».

Нина Н.

г.Кострома.

* * *

«Последние месяцы, начиная с декабря минувшего года, состояние здоровья моей сестры стало резко ухудшаться, она буквально таяла на наших глазах. Диагноз прозвучал смертельным приговором: «рак кишечника» — болезнь застарелая, метастазы уже поразили печень и другие органы.

Все мы, близкие люди, не могли смириться с этим приговором, и «метод Шевченко», естественно, оказался единственной, хотя и хрупкой надеждой на спасение. Раздумывать было просто некогда.

Сразу же по выписке из больницы с молитвенными заклинаниями начали принимать смесь по Шевченко. Больная пропила полный первый цикл, и, несмотря на появление отеков и прочих негативных проявлений, было видно, что смесь заработала: в дни приема появился стул, пришел,хоть и небольшой, аппетит. Схему приема, дозировку и диету соблюдали строжайше.

Резкое ухудшение состояния наступило в последний 2-недельный перерыв; и начало следующего цикла не принесло облегчения. Тем не менее сестра продолжала пить смесь до последнего дня, который наступил 16 февраля.

Понимаю, что опыт в нашем случае – отрицательный, но веру в метод Шевченко не потеряла. В целях профилактики решила сама пропить несколько циклов этой смеси».

Адрес: Голубевой Ирине Алексеевне, 414057, г. Астрахань, ул. Космонавтов, д. 6, корп.1, кв. 2.

СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ – БРОНХИТ, КОТОРЫЙ ЛЕЧИТСЯ ТРУДНО И ДОЛГО

За последние два месяца я получила много писем от читателей вестника «ЗОЖ», в которых они просят дать советы и рекомендации по такому заболеванию, как бронхит. Сейчас наступила пора обострения этого недуга, поэтому разговор о нем считаю своевременным.

Бронхит – заболевание верхних дыхательных путей, при котором воспаляются и утолщаются слизистые оболочки в верхних бронхах. В связи с этим они сужают или перекрывают крошечные воздушные пути в легких. Как результат - приступы кашля, сопровождаемого густой мокротой и удушьем. Болезнь может быть острой и хронической.

Острый бронхит иногда сопровождается инфекцией верхних дыхательных путей вирусной или бактериальной природы. Если вы в остальном здоровы, слизистая оболочка станет нормальной после того, как вы вылечитесь от первоначальной инфекции, которая обычно продолжается несколько дней.

Хронический бронхит, подобно заболеванию легких, эмфиземе, - серьезная многолетняя болезнь, требующая регулярного медицинского лечения. Люди, страдающие хроническим бронхитом, склонны к тучности и ожирению, они ведут сидячий образ жизни, большинство из них заядлые курильщики. Как правило, у них развивается и эмфизема легких.

Лечение бронхита зависит от клинических проявлений заболевания. В зависимости от тяжести заболевания назначают домашний режим, при высокой температуре – постельный. Необходимо прекратить курение, увлажнять воздух в комнате, развешивая, например, мокрые простыни. Рекомендуется обильное питье горячих настоев трав. Вопрос о назначении сульфаниламидов или антибиотиков должен решить врач. Заболевание имеет выраженные клинические стадии и требует дифференцированного назначения фитотерапевтических препаратов. В начальной стадии бронхита можно применять травы, которые обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами и могут обволакивать дыхательные пути, уменьшая позывы к кашлю. К таким растениям можно отнести подорожник, мать-и-мачеху, алтей.

Настой мать-и-мачехи с успехом применяют при бронхите: 3 ст. ложки измельченных листьев мать-и-мачехи залить в термосе 0,5 л кипятка и после 30 минут настаивания пить по 1/3 стакана 3 раза в день с медом.

Состояние больного бронхитом облегчают корень первоцвета, корень солодки, листья эвкалипта, ромашка, чабрец и другие растения.

Корень солодки голой – 1 часть, травы душицы – 1 часть, листьев мать-и-мачехи – 1 часть, травы череды – 1 часть, травы зверобоя – 2 части, листьев мяты – 3 части, цветов боярышника – 1 часть. 2 ст.ложки сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать 1 час. Принимать горячим при бронхите с астматическим компонентом по 70 мл 3 раза в день.

При трахеобронхите весьма эффективен шалфей с молоком. Нужно вскипятить стакан молока с одной столовой ложкой измельченного шалфея, настоять 30 минут, процедить и выпить горячим перед сном.

При сильном кашле вам помогут теплая сыворотка, отвар девясила, мяты, фиалки. Поставьте горчичники, сделайте ингаляцию из отвара картофеля, в который добавьте 2-3 капли пихтового масла.

При остром бронхите 1 головку чеснока измельчить в кашицу, пропустить через мясорубку 2 лимона с коркой, но без семян, смешать с 300 г сахарного песка и 0,5 л пива, варить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Вот еще один очень эффективный рецепт лечения бронхита: взять 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Перед приготовлением лекарства сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно заварить в 2 стаканах воды березовые почки и липовый цвет и прокипятить 1-3 минуты. Процеженный и отжатый отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить по бутылочкам, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

Это лекарство должно всегда быть под рукой у людей, которые подвержены частым простудам и заболеваниям бронхолегочной системы.

Для облегчения отделения мокроты полезно пить брусничный сок с медом в пропорции 1:1. Принимать по 1 ст.ложке как можно чаще, одновременно пить чай из листьев земляники.

Приведу очень эффективное средство против кашля и для укрепления легких: 2 чайные ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, 1 десертная ложка муки, 2 десертные ложки меда и 1 чайная ложка измельченного в порошок корня солодки. Все тщательно перемешать и принимать по 1 чайной ложке многократно в течение дня. Запивать отваром зверобоя. Хорошо также растереть грудь и воротниковую зону суконной тряпкой, а затем досуха втереть в эти места нутряное свиное сало, в которое надо добавить 1-2 капли соснового, пихтового масла или скипидара. Этим же составом необходимо смазывать на ночь стопы, после чего надеть шерстяные носки и свитер.

Мазью из кашицы чеснока, смешанной с нутряным топленым свиным салом (1:1), натирают грудь при простудных заболеваниях, бронхиальной астме и коклюше.

В своей практике при лечении бронхита я часто назначаю своим пациентам ароматерапию. Такие эфирные масла, как масло эвкалипта, аниса, лаван-

ды, хвойное и розмарина, помогают облегчить дыхание и прочистить заложенный нос. Глубоко дыша через нос, вдыхайте аромат, капнув несколько капель одного или более масел на носовой платок. Можно нюхать и прямо из флакона. Или попробуйте смешать несколько капель эфирного масла в чайнике с горячей водой, накройте голову полотенцем и дышите ароматным паром.

Для укрепления иммунной системы рекомендую принимать витамины «А», группы «В», «С», «Е» наряду с минералами, селеном и цинком.

Необходимо избегать способствующих появлению слизи продуктов, главным образом из молочной группы, а также и консервированных рафинированных крахмалов, то есть продуктов из белой муки.

Парадокс, с которым постоянно сталкиваются врачи: только небольшая часть больных знает причины и механизм развития бронхита. Все как-то лечатся, но усилия не всегда приносят желаемый успех. И только потому, что многие люди не владеют информацией, не понимают болезнь. Я надеюсь, что читатели вестника «ЗОЖ», познакомившись с этой статьей, больше не будут болеть тяжело и долго.

«ЗОЖ»: Если возникнет необходимость связаться с Натальей Владимировной Любимовой, она принимает:

в г. Моршанске Тамбовской области в Медсанчасти «Автомобилист» — ежедневно, кроме среды и выходных дней;

в г. Тамбове в Медсанчасти «Автомобилист» 1 раз в неделю.

Телефоны для справок: в Моршанске: 8-075-3-33-14-81;

в Тамбове: 8-075-2-72-77-90.

Записки сельского фельдшера

КЕЛЛОИДНЫЕ РУБЦЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Два года назад женщина из Амурской области, назовем ее Надежда Николаевна, прислала мне письмо примерно такого содержания: «О вас я знаю из вестника «ЗОЖ». Мне нравятся ваши статьи, они написаны просто и доходчиво. Поэтому я и обратилась к вам за помощью. Врачи несколько лет назад поставили сыну диагноз «келлоидные рубцы». И вот с тех пор сын ни днем, ни ночью не знает покоя. Рубцы сковывают ему конечности, не дают возможности работать. При малейшем движении не в ту сторону – пронизывающая боль. Кроме того, ночью боли усиливаются. Сын превратился в инвалида, всякое лечение, которое назначали врачи, сын выполнял, но все безрезультатно. Нам, в конце концов, сказали, что болезнь неизлечима. Может, вы знаете какие-то рецепты народной медицины? Помогите!».

Что же это за болезнь, с которой никто не может справиться?

Когда я учился в медицинской школе, работал в больнице, то приходилось иногда встречать такое: после ожога, ранения, медицинских разрезов на коже образуются рубцы. Время от времени они рассасываются, абсолютно не болят, не мешая человеку спокойно жить и работать. Но случается так, что этот рубец принимает как бы злокачественную форму, идет в глубину ткани, стягивает кожу и другие ткани, вызывает жуткую боль. И ничто не останавливает его развитие. Тогда, бывало, мы спрашивали у врачей: «А почему его не иссечь или глубже не вырезать?». Врачи отвечали, что лучше такой рубец не трогать, а лечить его только физиотерапевтическими методами. Если, мол, его разрезать, то это приведет лишь к активизации процесса: рубец пойдет вглубь, захватывая все новые ткани.

За всю свою медицинскую практику мне пришлось только один раз увидеть больного, которому сделали вышеназванную операцию. Это был офицер, демобилизованный из армии сразу же после войны ввиду его непригодности к армейской службе. Через всю кисть руки (не помню – левой или правой) шел рубец, образовавшийся после ранения осколком. Рана зажила, а кисть не распрямлялась полностью. Малейшая попытка движения вызывала резкую боль. Шел уже где-то 1951-1952 год. Больной по профессии был художником и музыкантом. Консультировался он и у простых хирургов, и у самых знаменитых. Наконец положили его в краевую больницу. Там сделали ему частичное иссечение рубцов. Это до некоторой степени сняло боли в кисти, длительный массаж и обилие физиопроцедур улучшили состояние, но до конца вылечить болезнь так и не удалось...

Так вот, по поводу письма Надежды Николаевны. Что хорошего я мог посоветовать бедной женщине? Ничего! Но за несколько месяцев до того, как получить ее письмо, мне попалась в одном из печатных изданий статья женщины, которая сама народными средствами полностью излечилась от келлоидных рубцов. А делала она это так: весной во время цветения чистотела выкапывала корень, отмывала его от грязи и, разрезав пополам, прикладывала срезанной стороной к рубцу на ночь под повязку на 12 часов. Сняв высохший корень, клала другой. Мало- помалу болезнь стала проходить и за шесть месяцев лечения полностью исчезла.

Я посоветовал Надежде Николаевне такое же лечение проделать сыну.

Прошел год. Я получил от нее письмо со словами душевной благодарности за совет: «Рубец намного уменьшился и, думаем, до конца лета совсем исчезнет».

Через месяц позвонили мне с почты: «Николай Николаевич! На ваше имя поступил денежный перевод». Думал: от кого он, да так и не додумался. Оказалось, от Надежды Николаевны – со словами благодарности на весь корешок перевода. Я, в свою очередь, послал ей в подарок две свои книги, выпущенные «ЗОЖ» в Москве. И решил: хоть эта болезнь редкая, но написать о ней следует. Пусть люди лечатся, тем более что больших хлопот здесь нет.

Адрес: Штабу Николаю Николаевичу, 352183, Краснодарский край, Гулькевичский р-н, пос. Ботаника.

«ЗОЖ»: Редакции ничего неизвестно о подобном рецепте, но снимаем, как говорится, шляпу перед опытом Николая Николаевича. И все же, не переусердствуйте с чистотелом. Может, для начала держать корень на шраме так долго не стоит? Может, безопаснее увеличивать время процедуры постепенно? Впрочем, оказалось, что существует и другой народный рецепт.

РАЗВЕ ЭТО ДЕЛО ЖИТЕЙСКОЕ?

Он не ездит на «Мерседесе» и в дни столетнего юбилея оборонного предприятия, где трудится не один десяток лет, его фамилия не значилась в победных реляциях о достижениях. Но большинство заводчан отлично знает дорогу в кабинет своего «семейного доктора» Ильи Григорьевича БАБАЕВА. Специалист широкого профиля, терапевт Бабаев в своем здравпункте врачует недуги, с которыми мы, как правило, сталкиваемся в повседневной жизни.

Корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова ведет разговор с И. Г. Бабаевым о таком весьма распространенном заболевании, как цистит.

«ЗОЖ»: Даже самые несведущие в медицине люди, очевидно, ныне знают о симптомах цистита – частых позывах к мочеиспусканию. Может быть, вы скажете, кого в первую очередь поражает эта хвороба?

БАБАЕВ: Действительно, цистит характеризуется частым, нередко болезненным мочеиспусканием малыми порциями, которому сопутствуют различные боли – режущие, жгучие, тупые. Моча – мутная, иногда с кровью и гноем. А страдают от этого недуга и мужчины, и женщины. Правда, женщины гораздо чаще, к тому же у 40% из них цистит неоднократно повторяется на протяжении всей жизни.

До последнего времени у детей эта болезнь наблюдалась редко. Но теперь, увы, случаи заболевания среди представителей юного поколения участились. Видимо, сказывается общее падение иммунитета у населения. Характерно, что цистит нередко настигает именно ослабленный организм после перенесенного инфекционного заболевания или при синдроме хронической усталости. Из-за беспорядочного образа жизни, из-за того, что мы разучились нормально отдыхать и не соблюдаем режим труда и отдыха, цистит настигает очень многих.

«ЗОЖ»: А какие еще причины вызывают развитие цистита?

БАБАЕВ: Самые разные факторы, как говорится, от простуды до геморроя. Основным виновником выступает инфекция, проникающая в мочевой пузырь и вызывающая воспаление слизистой. Ведь цистит — это вторичное явление, которое возникает в результате ОРЗ, гриппа, переохлаждения, неумеренного увлечения пряностями и копченостями, злоупотребления алкоголем. Это – рикошет от движения через мочевой пузырь камней с острыми краями, ранящими слизистую и открывающими тем самым доступ инфекции.

Цистит называют рецидивом «медовых месяцев», потому что половые сношения тоже могут его спровоцировать. Не последнюю роль для женщин играет употребление противозачаточных пилюль. И даже такая, казалось бы, мелочь, как ношение нейлоновых трусов и колготок, ограничивающих поступление воздуха. В общем, цистит — «дело житейское».

«ЗОЖ»: Вы говорите о широком распространении легкого по сравнению с другими заболевания. Стоит ли обращать на это внимание? Может, как началось, так и пройдет?

БАБАЕВ: Вы не правы. Острый период действительно довольно короткий, он длится 10-15 дней. В это время немного поднимается температура, хотя случается и высокая. Но нелеченный цистит переходит в хронический. Он может распространиться на почки и вызвать более серьезные заболевания. Появляющиеся боли в спине сигнализируют, например, о том, что процесс захватил уже и почки.

Между тем цистит хорошо изучен медиками и легко поддается лечению. Надо только обратиться к урологу, тот остановит процесс, используя весь арсенал медикаментозных средств. Обычно назначают препараты из ряда сульфаниламидов — сульфадимезин и левомицетин. Используют «5 нок» и невиграмон. Это вполне доступные по цене и эффективные средства. Естественно, что надо сделать анализ мочи и крови, дабы исключить возможную патологию. Но лечение зависит не только от врача, а и от самого больного.

«ЗОЖ»: Вы же говорите о лекарственной терапии под обязательным наблюдением доктора. При чем здесь пациент?

БАБАЕВ: А как же! Врач – не нянька. Он не будет следить за тем, скажем, сколько и что пьет его подопечный. Однако обильное питье – узловой момент лечения. В острый период ежедневную норму доводят до трех литров в день. Годится морс, компот, минеральные воды из Железноводска «Славяновская» и «Смирновская».

Очень хорош клюквенный сок без сахара, способствующий восстановлению кислотности мочи. Его пьют сначала до 0,5 л каждый час. Уже спустя 2-3 часа развитие инфекции в мочевом пузыре прекращается, и в дальнейшем можно обойтись, выпивая большую дозу лишь дважды в день. Хорошо действуют вишневый или лимонный сок с водой, ацидофилин или стакан воды с разведенными в ней 2 чайными ложками яблочного уксуса.

Кофе, алкоголь, безалкогольные напитки категорически исключаются.

«ЗОЖ»: Я слышала, что еще необходимо использовать тепло.

БАБАЕВ: Конечно, стоит следовать завету Суворова — держать ноги в тепле, а голову в холоде. Если есть температура, то обычно старые сельские целители рекомендуют не только постельный режим и теплые до 40° ванны, но и на живот — припарку из горячих отрубей, размятой, сваренной в мундире картошки или травы хвощ полевой в горячем виде.

Теплые ванны (при почечнокаменной болезни – горячие) резко улучшают состояние. Помимо того, что на ноги нужно надеть теплые носки, на поясницу полагается повязать шерстяной платок. И сквозняков, простуд, переохлаждения лучше избегать.

Особого внимания при цистите требует работа кишечника. Запоры провоцируют застой каловых масс, негативно влияющих на обмен веществ. Если продукты разложения всасываются, происходит интоксикация организма. Как тут избежать цистита!

Если цистит сопровождается запорами, не следует принимать сильные слабительные, вроде касторки. Лучше использовать чернослив, простоквашу, сырое молоко, печеные яблоки, морковный сок и другие домашние средства.

«ЗОЖ»: Вы упомянули копчености в числе причин возникновения цистита. Значит ли это, что должна быть какая-то специальная диета?

БАБАЕВ: В период острого цистита соль полностью исключается, предпочтителен так называемый в диетологии «седьмой стол». Большое значение имеет пополнение рациона белками. Причем каша и хлеб не могут компенсировать их дефицит, а соя – только частично. Короче, я веду разговор к тому, что добрый кусок мяса и рыбы ничто не может заменить. Взрослому человеку в день при цистите требуется 100 г мяса или рыбы, а оптимально 200-300 г.

Очень полезен сыр твердых сортов, преимуществен-

но изготовленный на Алтае, где коровы пасутся на высокогорье. Полный набор растительных белков имеет фасоль, хотя она, как и сыр, вызывает замедление процессов перистальтики кишечника, проще говоря, способствует запорам. Обязательны в ежедневном рационе чеснок (хотя бы зубчик) и лук. Морковь нужна в сыром виде, но бета-каротин усваивается только вместе с жиром, поэтому лучше использовать ее в салате со сметаной. Замечательный продукт по своим лечебным свойствам тыква. Назову еще огурцы, помидоры, абрикосы, сливы и яблоки. А вот редис и редьку нельзя есть на пустой желудок во избежание раздражения слизистой. При гастрите или язве их вообще стоит изъять из меню, как и копчености, консервы, острые приправы и пряности.

«ЗОЖ»: А что вы скажете о витаминах?

БАБАЕВ: Витамины С и В – непременные компоненты процесса лечения. А ведь если летом мы ухитряемся восполнять их недостаток, то зимой гиповитаминоз – повальное явление. Поливитамины не спасают положения.

Бывало, в деревне квашеная капуста, приготовленная с соблюдением определенной технологии и хранившаяся в погребе, в полной мере могла поставлять крестьянину очень нужную аскорбиновую кислоту. А та капуста, что мы теперь зачастую покупаем на рынке, давно потеряла свою силу как источник витамина С. Да и потребности в витаминах раньше были меньше. Зимой крестьянин отдыхал от тяжких сельских трудов. А теперь горожанину с его активной деловой жизнью и бешеным ритмом, учитывая возросшие нагрузки, нужны совсем иные пропорции витаминизации. Но это так, к слову. Я хочу сказать, что «живые витамины» в овощах и фруктах гораздо важнее синтезированных.

И не обольщайтесь, покупая заморские апельсины-мандарины и прочие грейпфруты и бананы. Их снимают зелеными. А плод должен поспевать на ветке. Только тогда он имеет необходимую витаминную массу, поэтому старайтесь все-таки налегать на родные фрукты-овощи, хотя бы и менее насыщенные витаминами.

«ЗОЖ»: А что вы думаете по поводу травяных настоек и вообще «бабушкиных» методов лечения?

БАБАЕВ: Народная медицина хранит богатый опыт наших предков в борьбе с циститом. Грех его не использовать. Я приведу лишь несколько из великого множества рецептов.

Для пожилых людей полезно делать настойку из размолотых укропных семян: 1 чайную ложку заварить в 200 г кипятка. Настаивать 1-1,5 часа. Пить по утрам натощак в течение недели.

Другая настойка делается из смеси листьев березы, толокнянки, кукурузных рылец и корня солодки, взятых в равных частях. Столовую ложку смеси настаивают 6 часов в стакане холодной воды, затем кипятят 15 минут и процеживают. Это дневная доза.

Полезно пить почечный чай (3,5 г сухих листьев – дневная норма).

Можно еще взять 20 г почек, коры или листьев осины на стакан кипятка. Кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 2 столовых ложки трижды в день. Иногда настаивают почки на водке (1:10), пьют по 25-30 капель в день.

Старинные лечебники предлагают заполнить овсом в шелухе половину емкости, долить доверху воды и варить 30 минут. Затем добавить немного цветков календулы. Настоять и процедить. Пить по 1-1,5 л в день в течение двух недель.

Но этот список растительных лекарств может быть очень длинным. Давайте остановимся на том, что каждый пациент, чтобы выбраться из циститных неприятностей, должен активно участвовать в процессе своего выздоровления, не надеясь только на врача и не дожидаясь спасения от таблеток.

Пережила почтовый бум

Хочу обратиться к зожевцам с просьбой-советом: получили очередной номер вестника, возьмите карандаш и спокойно, внимательно читайте. Найдете что-то полезное для себя – подчеркните, начните применять этот рецепт. И не стоит сразу хватать конверт и писать автору – ведь зачастую те, чьи письма напечатаны в вестнике,— люди больные, с трудной судьбой. Не всегда они могут ответить на письма, а это для них – лишние переживания.

Говорю это потому, что пережила подобный почтовый бум — после того, как в № 20 (224) вестника за 2002 год было напечатано мое письмо «Недавно пошевелились пальцы». Я от всей души рассказала о своей жизни, о том, как борюсь с недугом. Ну, а теперь о чем только не просят меня в своих письмах читатели: как лечить тахикардию, где достать аппликатор Кузнецова, и так далее. Спасибо, конечно, за то, что у людей такие щедрые сердца, что они проявляют участие в судьбе человека, но, поверьте, я все еще больна, я делаю все для того, чтобы встать, чтобы быть полезной и нужной своим близким. Мне нельзя расстраиваться, нельзя нервничать, а когда я не могу помочь написавшему мне человеку, для меня это очень тяжело, я невольно начинаю волноваться.

К чему я все это написала? Да только к тому, чтобы мы все бережно относились друг к другу. И наш «ЗОЖ» в этом – первый помощник. Только читать его надо очень и очень внимательно.

И последнее. Огромное спасибо Владимиру Степановичу Хорошеву за его теплое письмо и добрые советы. А я непременно буду ходить, вот увидите!

Галина Ерюкова.

Краснодарский край.

«ЗОЖ»: И мы в это верим, Галина Николаевна!

А, может, это нам в наказание?

Добрый день, друзья-единомышленники! Семь лет назад сломала шейку бедра, потом перенесла три неудачные операции – в результате хожу на костылях и не дальше балкона. Но стараюсь болезни свои держать в узде, не распускаться.

Да и некогда болеть – у меня прибавилось хлопот. Дело в том, что пришлось взять к себе маму. Она жила отдельно, но стала старенькая, ей уже 84. Однажды открыла дверь на стук, зашел бандит, стал ее душить, требовать денег, все перевернул, но главное – перепугал маму. Теперь за полтора года она сдала и телом, и умом, ничего не помнит, не понимает. Мы наши квартиры сменяли на двухкомнатную. Да только матери моей все это уже не в радость. А мне столько дел прибавилось, что и не вздохнуть. Но, может, это и к лучшему – некогда грустить и переживать свою судьбу.

После обеда обычно есть немного времени, чтобы подышать свежим воздухом на балконе. Читаю Библию, газеты, письма, любимый «ЗОЖ». Думаю о прочитанном. Господи, сколько у людей горя, проблем, хлопот. Зачем, за что?! А, может, в наказание, для нашего исправления? Надеюсь, что не зря.

После моих писем мне писали многие. Сначала отвечала всем, потом только тем, кто вложил конверт. И сейчас еще пишут, отвечаю. Недавно с Северного Кавказа написала Эмма, одинокая и больная, еще не старая, умница, хороший человек. Все свои рецепты, советы послала ей. Когда видишь такое горе, свое уже не кажется вселенской трагедией.

Адрес: Задороженой Евгении Алексеевне, 692525, г.Уссурийск, ул. Муравьева, д. 71 «А», кв. 69.

ОРАНЖЕВЫЕ ЗВЕЗДЫ НОГОТКОВ

Подъезжая из далеких краев на скоротечную побывку к станции Клевань Ровенской области, чувствовала, как у меня от радости встречи с родными и близкими, с моим лесом бешено колотилось сердце. И всегда меня встречали ноготки на станционных клумбах. Прикасалась к их прохладным лепесткам, вдыхала терпкий аромат и была так счастлива...

Calendula officinalis, ноготки лекарственные – однолетнее растение высотой до 50 см.

Листья от самого черешка, слегка опушенные, немного липкие, особенно в солнечные дни. Цветки бывают разных оттенков, но чаще всего оранжевого цвета. Запах специфический, бальзамический, приятный. Растение очень популярно. Культивируется на клумбах во всех закоулках нашей Родины. Часто произрастает в диком виде, на погостах, на местах бывших хуторов. Очень любимо народами России, Украины, Белоруссии. Цветет с конца мая до самых морозов.

Для заготовки можно снимать несколько урожаев.

В научной медицине в настоящие времена растение очень популярно.

Применение ноготков в лекарственных сборах и отдельно в настойках, водных настоях, мазях, примочках, аппликациях, припарках, лепешках имеет очень важное значение.

Медицинские светила древних времен: Гиппократ, Авиценна, Гален, Диоскорид, Парацельс – наделяли это растение особою силой, считали, что препараты из него очищают кровь, гонят болезненные поты, выгоняют сгущенную застоявшуюся желчь, действуют противовоспалительно на организм, очищают гноящиеся раны и увеличивают способность деторождения.

Профессор Н.Амбодик, «личный лекарь Ея Императорского Величества Екатерины II», в 1784 году при составлении «Энциклопедии питания и врачевания» писал, что *«календула* (то есть ноготки лекарственные) *не только полезна для внутренних органов, но выдавленный из свежей травы сок, смочив хлопчатую бумагу оным, прикладывают к болящим очам с немалою пользою...*

Употребляется также масло из календулы внутрь – для разогнания густых и без движения пребывающих мокрот. Семена календулы гонят ветры, способствуют отделению густых слизей, грудные стези обременяющие, и с пользою употребляются в лихорадках, кои с пятнами суть сопряжены».

В настоящее время исследованиями фармацевтов доказано, что препараты календулы повышают метаболическую функцию печени, ее секреторную и выделительную функцию, нормализуют концентрацию билирубина и холестерина в крови. При трещинах кожи и герпесе в стадии высыпаний пузырьков и появлении язвочек 10-процентный настой цветковых корзинок на растительном масле помогает в течение трех дней, избавляет от жжения, боли и зуда. 10 граммов свежих цветков растереть в кашицу, залить 100 г свежего нерафинированного масла и на две недели выставить на солнце в прозрачном стеклянном сосуде, прикрыв горлышко марлей. Таким календуловым маслом смазываются трещины сосков у кормящих матерей. Хорошо помогает оно и при молочнице у грудничков. А при угревой сыпи и трещинках в уголках губ требуется брать уже 20 г цветков календулы на 100 г масла.

Жирную себорею лица, язвы голеней, отрубевидный лишай, эмпитиго, гнойничковые высыпания на коже, последствия отморожения лечат очень густым водным настоем календулы, который приготавливается следующим способом: 50 г свежевысушенных цветокорзинок заливают 0,5 л кипятка, настаивают ночь. Утром отцеживают. Сырье отжимают. В настой добавляют 50 г крупной соли, размешивают до полного ее растворения. (При употреблении аптечных заготовок календулы надо обратить внимание на яркость цветков – если они бледны, значит, старые и пользы от них будет мало). Марлечку, сложенную в шесть-восемь слоев, смочить этим раствором и на 1 час прикладывать к пораженным местам два раза в день. После снятия такой примочки пораженные места смазать мазью, приготовленной на гусином или курином жире, которую лучше всего приготовить самим: на 10 г жира – 50 г спиртовой настойки календулы; хорошенько размешать, и в течение 2 часов держать на водяной бане, чтобы выпарить спирт (ни в коем случае не допускать закипания эмульсии). Такая мазь очень хороша для лечения обморожений и трофических язв голеней.

Знахари при этом советуют еще такое снадобье: хорошенько вымыть руки, а то и ноги, протереть ногти спиртом: лезвием осторожненько соскоблить на бумажку ногти (беленький порошок) и присыпать им язвочки.

Если же вам не нравятся ваши **огрубелые пятки** и вы часто их соскабливаете пяточной теркой, то и этот порошок не стоит выбрасывать – его также можно употребить для вышеуказанных присыпок (пятки после тщательного мытья обработать спиртом до и после соскабливания).

Очень многие страдают поражением лица **кожным клещом**. (Не буду описывать подробно — несчастные знают о своей болезни все, а счастливым, которых эта проблема не коснулась, и подавно не надо). Принимать каждые 3 часа в течение 12 часов по 1 чайной ложке хреновой водички: 250-граммовую майонезную баночку, до половины наполненную тертым хреном, до венчиков залить холодной кипяченой водой, плотно закрыть. Утром смолоть в кофемолке 3 ст.ложки сухих цветков календулы. Порошок развести в 5 ложках кипятка до образования густой кашицы, добавить 3 ст.ложки сухого молока и еще раз хорошо растереть. Добавить полстакана густой кашицы овсяного «Геркулеса» (заливать холодной кипяченой водой). Все хорошенько размешать, добавить 1 столовую ложку сока лимона, чайную ложку меда, один яичный желток и опять размешать. Нанести эту массу на лицо. Держать 45 минут. Аккуратно смывать раствором: 1 ст.ложка аптечной настойки календулы на 150 г холодной кипяченой воды. Подсушить кожу и вместо крема употребить свежие сливки. Такую процедуру делать утром и вечером. Лечение долгое, но эффективное.

Если же хреновая водичка вызовет боли в желудке, то после ее принятия нужно выпить льняной кисель.

Афтазные стоматиты, гингивиты, пиорея, воспалительно-дистрофические пародонтозы, тонзиллиты лечатся полосканием, промыванием полости рта и носовых пазух водным настоем календулы: 20 г цветков на 100 г кипятка, настоять ночь, процедить – употреблять

каждые два часа. При острых ангинах – каждые полчаса, но при этом каждый раз до полоскания и после него согнуть большой палец руки в верхнем и нижнем суставе и постараться втолкнуть его между зубами, как можно шире раскрывая рот. При этом напрягаются мышцы отекшего глоточного кольца и миндалины, освобождаясь от гнойного воспаления. Два-три дня – и ангина сходит на нет. А вот при вышеуказанных хронических болезнях надо быть настойчивым и терпеливым. Помните лозунг: «Или болезнь тебя, или ты ее!»

Эрозия шейки матки, проктит, парапроктит, трихомонадный кольпит – при этих болезнях помогут спринцевания водным настоем календулы, а также тампоны из мази календулы, календуловое масло, примочки, микроклизмы.

При трихомонадном кольпите растереть в порошок 1 таблетку трихопола на бинтик, добавить 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку кашицы обыкновенного лука и завернуть в виде тампона, при этом ниточка должна остаться снаружи, чтобы утром можно было легко от него избавиться. Тампоны — по четным числам. По нечетным – календуловая мазь (для ленивцев продается в аптеке) – также в виде тампонов. При этом не забывать принимать внутрь 1 чайную ложку спиртовой настойки календулы на 30 г воды 3 раза в день перед едой и 1 таблетку трихопола – также 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 21 день. Такое же лечение можно провести при старческом кроуразе (зуде вульвы).

Легкие формы блефаритов без сгущения и засорения слезных и секреторных канальцев, конъюнктивиты и ячмени лечатся примочками из свежих или распаренных сухих цветков календулы.

Веснушки, пигментные пятна после беременности трижды в день смазываются соком из листьев и цветков. Для большей эффективности – 1 столовая ложка лимонного сока, 1 ст.ложка сока калины и 1 ст.ложка миндального масла.

Аптечная форма – кариофиленовая мазь – поможет избавиться от почесухи, дерматита, экземы в соединении с мазью календулы, с одновременным принятием внутрь водного настоя календулы или спиртовой настойки календулы.

При гастритах, язве двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, заболевании печени и желчевыводящих путей ошеломляющий результат может дать применение сбора: календула, ромашка лекарственная и тысячелистник – в равных долях. 2 ст.ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь. Принимать по 3/4 стакана настоя 3 раза в день в течение 40 дней; 14 дней – перерыв, и снова 40 дней. Для женщин еще поможет и при обильных месячных.

При сердечно-сосудистых заболеваниях, что сопровождаются учащенным сердцебиением, одышкой и отеками, принимать календулу вместе с адонисом и валерианой в равных количествах – 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять ночь – по 2 ст. ложки каждые 3 часа, независимо от принятия пищи, наряду с предписанными лечащим врачом медикаментозными препаратами. Курс лечения – 10 дней каждого месяца с употреблением панангина.

При упорной тошноте и рвоте (токсикоз беременных) поможет настой календулы в равном количестве с травой пастушья сумка: 1 ст.ложка смеси на стакан кипятка, настоять ночь – принимать лежа, по столовой ложке перед едой.

Воспаление поджелудочной железы, панкреатит, фиброзные изменения селезенки и поджелудочной железы, окостенение хвоста поджелудочной лечат цветками календулы, очанкой, чистотелом и корнями одуванчика, взятых в равных количествах: 2 ст.ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять ночь; принимать по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой.

При вздутии живота и зловонном метеоризме в смеси трав добавляют 1 столовую ложку валерианового корня и 1 ст.ложку семян укропа.

При отрыжке с запахом тухлых яиц еще и 2 ст.ложки корней аира болотного.

Готовые препараты из календулы: «Каферид» — употребляют для лечения анемии; «Калефлон» — противовоспалительный, применяют для лечения болезней желудка и кишечного тракта.

Дисменорея, климакс, бессонница, начальная стадия гипертонической болезни – все эти болячки по силам календуле.

Настойку готовить на 70%-м спирте в пропорции 1:10 в темном месте 21 день. Принимать по 15-20 капель в день на 30 г воды.

Caleflonum в таблетках — по 0,1-0,2 г 3 раза в день через полчаса после еды на протяжении шести недель.

Caferidum – по 1 таблетке 3 раза в день через полчаса-час после еды.

Несколько рецептов отечественной народной медицины, проверенных в быту и во времени.

• При груднице, нарыве в груди кормилицы прикладывают к больному месту на ветошке льняного полотна мазь такого состава: свежих или сухих (распаренных) листьев полыни – 20г, листьев и цветков календулы – 30 г, листьев белладонны (очень ядовитое растение) – 20 г — в смесь добавляют 70 г красного марочного портвейна, растирают до кашицы и добавляют уже растопленный несоленый нутряной жир. Смесь перекладывают в эмалированную посуду, варят 15 минут на малом огне, процеживают в баночку и закрывают. (Нужно помнить, что в состав мази входит сильное отравляющее вещество белладонна – она же и обезболивающее, и противовоспалительное). Грудь и руки тщательно мыть теплой водой с мылом после прикладывания мази. Одновременно надо принимать внутрь по 3 стакана водного настоя календулы: 5 ст.ложек порошка календулы на 1 литр кипятка. Посуду закрыть, всего лучше запаривать в термосе. Пить между приемами пищи с интервалом 1 час.

• На кровоточащие язвы накладывают марлечки, смоченные в напаре цветков календулы пополам с листьями полыни – раны проходят без нагноения.

• К гноящимся векам прикладывают примочки из цветков календулы, ее листьев и цветков василька, взятых в равных количествах.

• При ослаблении зрения делают примочки из компонентов, упомянутых в предыдущем рецепте, добавив то же количество цветов очанки. И чем гуще, концентрированней будет напар, тем лучше. Не теряя надежды, лечиться надо долго (6 месяцев). При этом рекомендуется не напрягать глаза, не читать, не писать.

• При циррозе печени пьют чай из смеси лекарственных растений: календулы – 40 г, травы зверобоя – 40 г, спорыша – 20 г, кореньев дикого цикория – 30 г, цветов бессмертника – 40 г, коры крушины – 30 г, ромашки аптечной – 10 г — 3 столовые ложки смеси заливают с вечера тремя стаканами холодной кипяченой воды, настаивают ночь, утром доводят до кипения, затем кипятят еще 5 минут на слабом огне и настаивают до охлаждения. Пьют 5-6 раз на протяжении дня.

• При опухании селезенки пьют чай из цветков календулы с равным количеством цветов тысячелистника: 3 ст.ложки смеси залить 3 стаканами кипятка. Принимать по 1 стакану перед едой.

• Золотушным и рахитичным детям вместо чая дают пить настой цветков календулы: 3 чайные ложки на 2 стакана воды – продолжительное время.

Палка против судорог

Меня долго терзали судороги ног по ночам. Стоило повернуться – и резкая боль в голенях поднимала с постели. Мышцы превращались в каменный желвак. Сослуживец посоветовал попробовать японский метод. Взять круглую ровную палку диаметром 2,5 см и длиной 25–30 см. Этой палкой 1–2 раза в день наносить по 100 ударов по подушечкам стопы у основания пальцев. Я стал регулярно это делать, но только пластмассовой трубкой – мне просто проще было ее найти. И постепенно о судорогах забыл.

Адрес: Колосову Сергею Максимовичу, 398016, г. Липецк, ул. Терешковой, д.10/1, кв. 56.

Не выбрасывайте пленку от куриных желудков

Куриный желудок имеет внутри пленку, которую хозяйки при приготовлении пищи, как правило, выбрасывают. Я отделяю эту пленку, хорошенько промываю и выкладываю на чистую ткань для просушивания. Сохнет эта пленка быстро и легко измельчается в порошок. Этот порошок — прекрасное лекарство от всевозможных желудочных расстройств. На один прием достаточно $^1/_2$ чайной ложки порошка, можно запить его водой. Средство проверено многократно на всей семье и многих знакомых. Если же одного приема недостаточно для достижения желаемого результата, повторите.

Адрес: Гительсон Ольге Васильевне, 630053, г. Новосибирск, ул. Шлюзовая, д. 18, кв. 77.

Спас одуванчик

У меня деформирующий артроз коленных суставов. Было время, ноги болели так, что еле ходила. Принимала лекарства, но они мало помогали. Пришла ко мне однажды соседка рассказать о том, как ездила в Париж в гости к своей сестре, которую не видела много лет. А соседка тоже страдала этим же заболеванием. Сестра, естественно, спросила: «Что с ногами?» Узнав, что болят колени, она даже всплеснула руками: «Ну и чудная ты. У вас же лекарство под ногами растет». И посоветовала полечить артроз одуванчиком. Как только появится – в конце апреля-в мае — срывать каждый день по пять верхних листиков с цветка, промывать кипяченой водой, подсушивать и жевать до образования кашицы. Одуванчиков у нас действительно по весне много — целые ковры! Короче, соседка, вернувшись, последовала совету сестры и почувствовала заметное облегчение.

Я тоже испробовала этот рецепт. Про запас насушила листочков и на зиму. Обливала листики горячей водой и съедала по столовой ложке в день. Колени и в самом деле стали меньше болеть. К тому же я еще взяла за правило ежедневно проходить по три тысячи шагов.

Летом приготовила настойку из цветков одуванчика. 5 бутылок из темного стекла, наполовину наполненных желтыми головками, залила доверху каждую тройным одеколоном. Настаивала месяц, процедила, хранила при комнатной температуре. Натирала ноги один раз в день — на ночь. Одной бутылки хватило на месяц. Опухоль с колен спала. Но лечение продолжаю.

Уже два сезона жую одуванчики, утром делаю и на ночь растираю колени настойкой. Но самое удивительное другое. У меня диабет, состою на учете – так вот в последнее время анализы в норме. Врач удивляется, ведь уровень сахара доходил до 15 и даже более.

Адреса своего не оставляю. Я диабетик со стажем, и один глаз почти не видит. Поэтому трудно читать письма и отвечать на них.

Надежда Печеная.
г. Самара.

Тюлений жир от туберкулеза

В 50-е годы, когда мне было 16 лет, я заболел открытой формой туберкулеза. Жили мы тогда недалеко от Астрахани.

Мама выпросила у рыбаков тюленины. Вытопила жир и на нем готовила для меня пищу. Кроме того, тюлений жир я пил каждый день натощак по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение трех месяцев. Сделал снимок. Он показал, что в легких осталось лишь темное пятно как память о бывшем туберкулезе. Меня сняли с учета в тубдиспансере.

Адрес: Феданову Михаилу Ильичу, 637032, Казахстан, г. Павлодар, ул. Генерала Дюсенова, д. 18, кв. 113.

Рецепты мамы от гриппа и простуд

Так случилось, что в тяжелейшее для меня время (я похоронила сына Сашу, который не дожил 10 дней до своего 20-летия) наша добрая почтальонша Светлана предложила мне просмотреть газету «ЗОЖ». «Почитай, — говорит, — может быть, поможет успокоить душу».

Впервые в жизни своей встретила я на страницах газеты столько добрых, душевных слов, обращенных к тем, кто действительно нуждается в сочувствии и помощи. И с тех пор я — верный друг «ЗОЖ» и его постоянная подписчица. Даже мое 50-летие совпало с юбилеем газеты, и я отмечала его как свой праздник. Пишу же для того, чтобы предложить читателям рецепты моей мамы, которые помогают уберечься от гриппа.

Она советовала заваривать противогриппозный чай: взять в равных частях кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника. Смешать все эти компоненты в небольшой кастрюльке и залить стаканом кипятка. Настоять 10 минут, процедить, отжать. Пить по трети стакана настоя в теплом виде 3 раза в день за 15 мин. до еды.

Еще мама заваривала ветки малины. 1 ст. ложку мелко нарезанных веточек заливала стаканом кипятка, кипятила 20 минут и настаивала часа два. Пить небольшими глотками несколько раз в течение дня.

Головку лука средних размеров мама чистила, натирала на мелкой терке, заливала 250 мл кипящего молока. Хорошо размешивала, настаивала 10 минут. Пила небольшими глотками несколько раз в день.

Адрес: Широковой Фаузие Сайфуловне, 612280, Пермская обл., г. Гремячинск, ул. Восточная, д. 12, кв. 45.

Как я вылечила диффузный зоб

Это случилось 20 лет назад: я избавилась от зоба. Сейчас, читая «ЗОЖ», обратила внимание, что эта болезнь не дает покоя многим людям. Мой счастли-

вый опыт оставляет всем надежду на исцеление.

Вот состав лечебной настойки: лимон /мякоть/ — 350 г; сок калины — 0,5 л; сок алоэ – 250 г; спирт медицинский — 200 г; мед — 150 г.

Алоэ должно быть 4-5 лет, и за 5 дней до срезания листьев растение не поливать. Сразу же после того, как вы срезали листья, их нужно положить в холодильник и подержать там 7 дней при температуре + 4 градуса.

Лимоны разрезать на части, извлечь косточки, очистить и пропустить через мясорубку. Полученную массу переложить в посуду, туда же влить приготовленные заранее сок калины (0,5 л), сок алоэ (250 г), а также спирт медицинский (200 г) и мед (150 г). Все эти компоненты тщательно перемешать, перелить в темные бутылки, закупорить и настаивать в темном прохладном месте 7 дней, ежедневно взбалтывая.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс рассчитан на количество приготовленной настойки и может быть повторен до получения благоприятного результата. В таком случае настойка в тех же пропорциях готовится вторично.

Адрес: Савостьяновой Нине Филипповне, 602314, Красноярский край, г. Шарыпово, ул. Советская, д. 7.

Три любимых моих растения: лопух, одуванчик, солодка

Фитотерапией увлекаюсь смолоду. Было у кого набраться опыта и знаний: моя мама — травница со стажем — ей уже 85 лет. Скольким людям за свои долгие годы она помогла!

Хочу поделиться рецептом своего домашнего бальзама, который я готовлю из трех растений: лопуха, одуванчика и солодки — и вот уже много-много лет не обхожусь без него ни одного дня — вкуснее и полезнее для меня нет ничего. Приготовить бальзам проще простого.

Осенью заготавливаю корни одуванчика и лопуха. Мою их, очищаю и нарезаю на мелкие кусочки. Затем эту смесь рассыпаю на поднос и ставлю в затемненное, но обязательно хорошо проветриваемое место. Через два-три дня мелко нарезанные корешки подсыхают, после чего я их чуть-чуть подсушиваю в духовке и промалываю в кофемолке. Затем беру 1-2 чайные ложки порошка (можно и больше), заливаю стаканом кипятка и добавляю 1 чайную ложку сиропа корня солодки – его можно купить в аптеке. При желании добавить молоко или сливки.

Адрес: Мартыненко Евгении Ивановне, 142302, Московская обл., г. Чехов-2, ул. Южная, д. 8, кв. 15.

Травы для ванн не сушу, а солю

Предлагаю собственный оригинальный метод заготовки трав для ванн. Суть способа в том, что я не засушиваю травы, а засаливаю их. Делаю это уже многие годы и очень довольна. Рассуждаю так: соль для ванн полезна сама по себе, но главное — она прекрасно сохраняет все лечебные свойства консервируемых трав.

Итак, заготовленную сочную траву — чистотел, лопух, молодую крапиву, подорожник /по желанию можно добавить и другие полезные травы/ промываю, слегка просушиваю на полотенце, чтобы полностью стекла вода, пропускаю через мясорубку. Полученную зеленую массу смешиваю с солью /примерно 3 ст. ложки соли на 1 л массы/ и складываю в стеклянные банки.

Для приготовления лечебной ванны достаточно бросить в нее 2-3 ст. ложки консервированной травяной массы. Ни заваривать, ни настаивать ее, конечно, не нужно.

Адрес: Кузевановой Галине Петровне, 680013, г. Хабаровск, ул. Служебная, д. 3, кв. 29.

И снова о яблочном уксусе

После того, как в «ЗОЖ» были опубликованы мои заметки «Возвращение яблочного уксуса» (№ 16/ 220/ за 2002 год) и «Об уксусной матке» (№ 3 /231/ за 2003 год) читатели вестника проявили громадный интерес к вопросу приготовления и применения яблочного уксуса. Количество полученных мной писем по данному поводу перевалило уже за семь сотен. Ответить каждому читателю я, конечно, не в состоянии. Поэтому снова пишу в «ЗОЖ».

Мой метод таков: приготовленные яблоки /лучше взять антоновку/ натрите целиком, вместе с сердцевиной на крупной терке. Образовавшуюся кашицу поместите в стеклянную или эмалированную посуду и добавьте в нее же чуть теплую кипяченую воду из расчета на 400 г кашицы 0,5 л воды, а также 100 г меда /или сахара/ и 100 г хлебных дрожжей на каждый литр воды. Я, например, вместе с дрожжами кладу еще 20 г сухого черного хлеба.

Посуду с этой закваской закрывать крышкой не нужно. Хранить ее следует в темном месте при температуре 20-25° в течение 10 дней, периодически помешивая деревянной ложкой. После этого кашицу переложите в марлевый мешочек и процедите в другую /стеклянную или эмалированную/ посуду, закройте марлей и оставьте для дальнейшего брожения. На этой стадии я добавляю 50 г сахара на 1 литр жидкости, завязываю посуду марлей и ставлю в теплое место.

Яблочный уксус созревает 40-60 дней. Постепенно жидкость светлеет и становится приятной на вкус. Во время брожения в ней появляются так называемые фруктовые мушки, которые исчезают сами после того, как вы с помощью шланга перельете светлую жидкость в бутылки и плотно закроете их пробками.

Полученный таким способом настоящий экологически чистый лечебный яблочный уксус хранить в холодильнике.

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460001, г. Оренбург, ул. Туркестанская, д. 41,кв. 85.

Про серебряную ложку

Через три дня после того, как я выписался из больницы, куда попал по поводу катаракты, у меня стали болеть глаза. Швы еще не сняли, а глаза уже начали гноиться. Пришлось снова идти к врачам. Диагноз: вирусный конъюнктивит. На лекарства потратил около 2000 рублей, но ничего не помогало. Тогда мне пришла в голову мысль.

Я купил чайную ложку из чистого серебра. 3-литровый баллон обернул красным материалом, чтоб солнечные лучи не попадали, бросил в него серебряную

ложку и налил воды. Через 5 дней я начал промывать этой водой глаза, первый день каждый час, потом пореже. Вскоре мне стало легче, а через две недели все прошло. А ведь мучился 3—4 месяца.

Адрес: Кутняку Юрию Георгиевичу, 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, д. 224, кв. 41.

Компресс из тыквы от мастопатии

У меня заболела грудь. Я сразу обратилась к врачу, поставили диагноз — фиброзная мастопатия. В смотровом кабинете очень милая медсестра Нина посоветовала мне приложить на ночь к груди теплую тыквенную мякоть без семечек. Я так и сделала. Рецепт действительно помог, через 3 дня опухоль спала.

Моя болезнь была в начальной стадии, но думаю, что такой компресс не повредит и в запущенном случае.

Адрес: Андрюхиной Антонине Егоровне, 346842, Ростовская обл., Неклиновский р-н, с. Н.-Бессерченовка, ул. Фрунзе, д. 47.

Завтрак для хорошего настроения

Салат, который я и мой отец едим на завтрак уже год, очень прост и дешев.

Порция для одного человека: 4 ст. ложки овсяных хлопьев «Геркулес» залить кефиром, ряженкой, йогуртом или любым другим напитком по вкусу. Добавить 2—3 размолотых ореха, я добавляю грецкие. А дальше кладите все, что вам позволит фантазия или что есть под рукой: яблоко, морковку, тыкву, свеклу, топинамбур — всего понемногу. Приправьте небольшим количеством жидкого меда и растительным маслом, и готово!

Кстати, этот салат помог мне решить проблемы с кишечником. Я с детства страдала запорами, никакие диеты не помогали, а теперь все наладилось. Салат настолько сытный и питательный, что его можно есть без хлеба.

А мне к тому же стали делать комплименты по поводу свежего цвета лица. Разгладились мелкие морщинки вокруг глаз, так называемая «паутинка». Мы называем это блюдо «Салатом красоты» или «Завтраком красоты».

Приятного аппетита!

Адрес: Куликовой Анне Николаевне, 638710, Казахстан, Павлодарская обл., г. Экибастуз, ул. Энергетиков, д. 75, кв. 68.

Сок из спорыша хорош для почек

Много лет я страдала пиелонефритом, часто лежала в больнице с почечной коликой. Приступы снимали, но кардинально лечение не помогало, и я снова и снова оказывалась на больничной койке. Тогда решила воспользоваться советом одной бабушки.

Наземную часть спорыша хорошо промыть в мыльной воде и пропустить через мясорубку. Кашицу из спорыша разбавить кипяченой водой до жидкой массы, отжать сок.

Этот сок я пила от 1/4 до 1/2 стакана теплым 3 раза в день через трубочку, чтобы предохранить зубную эмаль от разрушения. Вскоре почувствовала себя лучше, но продолжала пить сок в течение нескольких месяцев, пока была возможность собирать свежий спорыш.

Помимо того, что перестала мучить почечная колика, я заметила, что исчезли и боли в коленях.

Адрес: Кузнецовой Наталье Николаевне, 152900, Ярославская обл., г. Рыбинск, Главпочтамт, до востребования.

Капли «Луковое масло»

Для лечения заболеваний верхних дыхательных путей (синуситов, гайморитов, ринитов) есть очень простой метод.

Нужно взять любое растительное масло, кому какое нравится, я, к примеру, беру подсолнечное. Наливаю 50 г масла в маленькую бутылочку и ставлю ее на водяную баню. На дно кастрюльки или кружки кладу тряпочку, сложенную в несколько слоев, ставлю на нее бутылочку и заливаю чуть больше половины водой. Даю покипеть воде три минуты, затем вынимаю бутылочку, пусть остужается. Получилось пастеризованное масло.

Затем тру лук на самой мелкой терке. Отжимаю 1/2 чайной ложки сока и добавляю остывшее масло до полной чайной ложки. Смешиваю.

Закапываю по 5 капель в обе ноздри 3 раза в день. Если много гноя, крови, то можно капать через каждые 2 часа так, чтобы масло стекало. После процедуры не сморкайтесь минут 5-10. На ночь можно закапать по целой пипетке в каждую ноздрю пастеризованное масло без лука.

Обычно через 1-2 недели гайморит исчезает. Для маленьких детей можно сделать другие пропорции: поменьше лука, побольше масла.

Адрес: Кудрявцевой Зинаиде Васильевне, 307250, Курская обл., г. Курчатов, ул. Набережная, д.12, кв. 86.

Забыть о шпорах помог вазелин

Со шпорами я намучился в 1991 году, не мог и шагу ступить, приходилось вместо стелек класть в обувь толстый слой поролона.

Я лечился и лекарствами, которые назначал врач, и народными средствами, но все было без толку, пока одна женщина, дай Бог ей здоровья, не посоветовала мне, как избавиться от этой напасти: выкопать корень садового цветка ириса, примерно 250 граммов корня хорошо обмыть и пропустить через мясорубку. Кашицу переложить в литровую банку и залить 250 г спирта, закрыть капроновой крышкой и обернуть черной бумагой. Банку поставить в темное место на 15 дней. Взбалтывать смесь каждые два дня.

После того, как настойка будет готова, можно приступать к лечению.

Отрезать бинт 10x10 см, свернуть его вчетверо, смочить в настойке ириса, слегка отжать, чтобы не текло, и прикладывать к пятке. Накрыть целлофаном, хорошо укутать и оставить на всю ночь. Утром снять, а на следующий вечер сделать то же самое, но бинтик намазать медицинским вазелином, который продается в аптеке.

Процедуры чередовать, курс лечения — 20 компрессов: 10 — с настойкой, 10 — с вазелином.

Боль у меня прошла не сразу, месяца через 1,5-2. С тех пор минуло уже 10 лет, но про шпоры я больше не вспоминаю.

Адрес: Колонскому Николаю Захаровичу, 462363, Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Юных Ленинцев, д.12, кв. 36.

Вниманию бабули из Саратова

Я вот о чем. По радио была передача о здоровье. И одна бабуля позвонила из Саратова и попросила совета.

У ее трехгодовалой внучки все тельце покрыто болячками, как бы корочкой, и они очень чешутся. Семья не знает покоя. Я так расстроилась, что не могу ей позвонить и помочь, что даже расплакалась. Когда успокоилась, догадалась: я ведь могу написать в «ЗОЖ»! Возможно, передадут той бабуле из Саратова мой совет – читателей-то у «ЗОЖ» миллионы.

Так вот, у моей дочки – это было лет 35 тому назад — была такая же болезнь. Жили мы от центра в 25 километрах. Апрель, половодье, ни на чем не проедешь. Чтобы доехать до больницы, колхоз выделил нам трактор. Врач выписал мазь, но она не помогла. На счастье, в наше село приехала на работу доярка Клава Лобанова, которой я все эти тридцать пять лет приношу благодарность и молюсь за нее. Увидела она мою дочку и посоветовала искупать девочку в настое девясила, благо у нас его были целые заросли. Мама накопала корней девясила, промыла их, заполнила чугун, залила водой и поставила в вольную печь — это когда печь протопится, угли загребают по сторонам и ставят туда чугун. С утра до вечера стоял чугун в печи. А вечером в бане я помыла свою дочку и дала ей понежиться в этом настое. На следующий день все болячки поблекли. Через три дня процедуру повторила. На этом все кончилось.

Адрес: Титовой Валентине Аркадьевне, 446910, Самарская обл., ст. Шентала, Спортивная ул., д. 5.

Календула – бесценный дар природы

Мне 67. За годы заработала себе хронический пиелонефрит, стенокардию, язву желудка и остеохондроз. Перенесла микроинфаркт.

Как-то раз отправила мужа в командировку на 2 месяца и решила всерьез заняться собой. Для начала стала принимать настой календулы.

В 3-литровую кастрюлю с кипящей водой кидала полную горсть цветов календулы, накрывала кастрюлю махровым полотенцем и оставляла на ночь на горячей плитке. Утром процеживала и за день выпивала это количество настоя вместо воды. Через пару месяцев приема врач не обнаружил у меня стенокардии, а я уже могла подниматься на пятый этаж без отдыха. Перестал болеть желудок.

Однажды, забирая дочку из детского садика, я увидела, что у нее заплыли глазки и по уголкам гноятся. В их группе обнаружили инфекционный конъюнктивит. Дома заварила календулу и промыла дочке глаза. Потом делала примочки 3 или 4 раза за ночь. Утром глаза полностью очистились.

Адрес: Евсеевой Н.И., 140412, Московская обл., г. Коломна, ул.Запрудная, д. 10.

Тысячелистник от дизентерии

За долгую жизнь – мне 86 лет — накопила немало знаний и опыта по оздоровлению организма. Расскажу лишь об одном случае из жизни.

В 1936 году в Мариуполе разразилась эпидемия дизентерии. В это самое время моя сестра, муж и сын жили там. Заболел сын. Он стал похож на скелет, обтянутый кожей. Я перевезла мальчика к своей маме, и она стала его поить отваром тысячелистника, заваривая 1 чайную ложку травы 1 стаканом крутого кипятка, как чай, и добавляя немного сахара. Малыш выздоровел! Был сентябрь месяц. Но собирать и сушить тысячелистник можно в любое время года – и весной, и летом.

Адрес: Видаевой А.В., 390037, г. Рязань, ул. Зубковой, д. 6, кв. 45.

Желчь всегда под рукой

Натуральная желчь — уникальное средство от ожогов. Об этом свойстве желчи я узнала от нашей бабушки Натальи Михайловны, которой уже давно нет в живых. Но я до сих пор всегда держу желчь под рукой, храню в холодильнике. Когда росли дети, проблем с ожогами у нас не возникало. Я перелила желчь в пузырек из-под корвалола, он очень удобный, с капельницей, поэтому дети могли пользоваться им сами.

Не так давно мой двухлетний внук прикоснулся ладошкой к кипящему чайнику: плач и слезы. Я тут же обильно смазала ладошку желчью — и через пару минут ребенок забыл о боли.

Как-то я попросила знакомых оставить мне желчь, когда те будут резать поросенка. Мужчины зарезали поросенка, и после работы пошли в баню. Один молодой парень по неосторожности попал под горячий пар из печи, и обжег всю спину. О желчи, разумеется, тут же вспомнили. До меня эта желчь не дошла, но спину парню она спасла.

Поэтому я никогда не выбрасываю желчь – куриную, рыбную или какую другую. Храню ее в холодильнике до непредвиденных обстоятельств.

Галина БЕКК.
г. Нефтекамск.

Как помочь ребенку при хроническом воспалении кишечника — болезни Крона?

Адрес: Климовой Н.А., 142700, Московская обл., г. Видное, пр. Ленинского Комсомола, д. 19/2, кв. 97.

***

Мне 28 лет, страдаю рассеянным склерозом уже 5 лет. Отзовитесь, кому удается поддерживать свое здоровье народными методами.

Адрес: Стручкову Алексею Анатольевичу, 188410, Ленинградская обл., Волосовский р-н, г. Волосово, д. 53, кв. 6.

***

Мне 21 год, болею геморрагическим васкулитом 1 год. Подскажите, как мне вылечиться?

Адрес: Графовой Л.Н., 140411, Московская обл., г.Коломна, ул. Добролюбова, д. 10, кв. 83.

***

Как вылечить неврит глазного нерва?

Адрес: Бизнюк Марине Станиславовне, 666610, Иркутская обл., Катангский р-н, п. Надеждинск, п/о Подволошино, ул. Первомайская, д. 8, кв. 3.

***

После удаления зуба у меня развился остеомиелит челюсти. Я буквально погибаю. Подскажите народное средство, таблетки не помогают.

Адрес: Артемьевой Надежде, 111558, Москва, Зеленый пр., д. 85, кв. 74.

***

После удаления опухоли щитовидной железы, облучения и химиотерапии у меня стала очень вязкой слюна. Глотать очень тяжело. Посоветуйте, что делать?

Адрес: Григорьевой Валентине Васильевне, 428031, г.Чебоксары, ул. Ленинского комсомола, д. 48, кв. 5.

***

Как справиться с гемангиомой народными методами? Больна семимесячная девочка.

Адрес: Мерзиной В.Е., 442243, Пензенская обл., г. Каменка, ул. Ворошилова, д. 6, кв. 41.

***

Мне 27 лет, недавно у меня обнаружили кисту поджелудочной железы. Врачи делать операцию не берутся. Помогите, может быть, найдутся народные средства?

Адрес: Ефимовой Екатерине Викторовне, 393760, Томская обл., г.Мичуринск, ул. Мира, д. 5, кв. 36.

***

Внуку 16 лет, у него отек легких. Как ему помочь?

Адрес: Хомяковой Екатерине Федоровне, 445142, Самарская обл., г. Тольятти, пос. Приморский.

***

Можно ли вылечить кисту почки народными методами?

Адрес: Мостовой Тамаре Тихоновне, 694431, Сахалинская обл., Александровский р-н, п. Мгачи, ул. Первомайская, д. 54, кв. 19.

***

Помогите избавиться от кисты и водянки яичка. Эти осложнения дала «свинка», которую я перенес в 33 года. Хотелось бы избежать операции.

Адрес: Букрину Александру Алексеевичу, 309167, Белгородская обл., Губкинский р-н, с. Юрьевка.

***

С детства страдаю нейродермитом. Перепробовала много средств, но улучшений нет. Что мне делать?

Адрес: Соколовой Анне Александровне, 446205, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Бочарикова, д. 2 «а», кв. 57.

***

Отзовитесь, кому удалось избавиться от фиброзной мастопатии. И еще. У сына удалили жировик на спине, а теперь они выросли на голове. Как нам вылечиться?

Адрес: Егоровой О.И., 144010, Моск. обл., г. Электросталь, ул. Западная, д. 18, кв. 140.

***

Как избавиться от кисты яичников народными средствами?

Адрес: Зорковой И.А., 400074, г.Волгоград, ул. Баррикадная, д. 7, кв. 96.

***

У меня сильно дрожат руки, сильная слабость. Помогите вылечиться!

Адрес: Лобанову Валерия Николаевичу, 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 143, кв. 63.

Адрес 2: Костянной Азе Корнеевне, 473000, Казахстан, г.Астана, ул. С.Сейфуллина, д. 69, кв. 94.

***

У меня функциональная киста правого яичника и кистозное перерождение левого. Лечусь гормонами, но хочу попробовать нетрадиционные методы.

Адрес: Ирине, 214018, г.Семашинск, ул. Урицкого, д. 15 «б», кв. 1.

***

Умоляю, подскажите средство от эпилепсии!

Адрес: Икаевой З.А., 363300, РСО-Алания, г. Ардон, ул. Свободы, д. 21.

***

Ночью у меня сильно сохнет во рту: язык, небо, горло, десны. Встаю и иду полоскать рот, но очень скоро все начинается сначала. Как избавиться от мучений?

Адрес: Климовой Любови Ивановне, Московская обл., г.Орехово-Зуево, ул. Пушкина, д. 20, кв. 63.

Адрес 2: Самохиной Ольге Трофимовне, 220131, г.Минск, ул. Мирошниченко, д.9, кв. 73.

***

Целый год страдаю синдромом раздраженного кишечника. Буду благодарен за любой совет.

Адрес: Лисенко Валерию, Рязанская обл., Рыбновский р-н, п/о Федякино, с. Факено.

***

Как вылечить крауроз вульвы народными методами?

Адрес: Поповой Н.Ф., 141150, Московская обл., Щелковский р-н, г. Лосино-Петровский, ул. Гоголя, д. 16, кв. 73.

Адрес 2: Сироткиной Л.И., г. Челябинск-28, ул. Серпуховская, д. 11.

Адрес 3: Топорищевой Лидии Николаевне, 607700, Нижегородская обл., р/п Шатки, ул. Восточная, д. 1, кв. 2.

***

Кто вылечил лимфогранулематоз, очень прошу, отзовитесь!

Адрес: Марианкиной Наталье, 445051, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ст.Разина, д. 55/8, кв. 305.

Адрес 2: Янель Е.Н.,400086, г.Волгоград, ул. Электростальская, д.3, кв. 8.

***

Мне 15 лет, у меня хронический гастрит, язва 12-перстной кишки, бульбит. Как мне бороться с зтими болезнями?

Адрес: Тимакову Кириллу Владимировичу, Приморский кр., г. Владивосток, ул. 4-я Восточная, д. 25.

«ЗОЖ»: Мы читаем все, абсолютно все приходящие письма. За каждым из них – боль, страдание и надежда. Опубликованные просьбы – всего лишь видимая часть айсберга, а как быть остальным, чье письмо не попало на страницы вестника? Поэтому мы призываем всех, кому помогли читательские советы: присылайте копии рецептов в редакцию, они помогут еще многим зожевцам.

ШАНС ТЕМ, КТО СИЛЬНЕЙ СЕБЯ

Просматривая свой архив, обнаружил интереснейшие размышления древних об оздоровлении. В книге Шри Йогендра «Личная гигиена йога» сказано:

«Странно, что тот предмет, которому каждый должен был научиться прежде всего, — как сохранить здоровье, — может остаться в пренебрежении. Многие из нас знают, как жил Наполеон или как далеко от нас находится Венера, но мало кто из нас в действительности знает даже элементарное о физиологической основе нашей жизни».

Если обратиться к старинным источникам, то одной из первых забот человека был ежеутренний туалет – чистка зубов, рта, ушей, носа. Вот об этом и мой разговор.

Зубы, ротовая полость

Рот – один из источников инфекции и самоотравления. Колонии болезнетворных микроорганизмов скапливаются у основания корней зубов, грозя кариесом и пиореей. Оба эти недуга – разрушение зубов и воспаление окружающих их тканей – становятся причиной тяжелых внутренних недомоганий (гипертонии, нарушений в работе почек, сердца, желудка и прочих). Между тем народная медицина хранит простые методы ухода за зубами, снижающие их инфицированность и позволяющие предотвратить их гибель.

Большинство из нас пользуется очень жесткими зубными щетками, которые легко загоняют кусочки пищи в щели между зубами. А при длительной эксплуатации зубная щетка сама становится источником инфекции.

Разные народы издавна употребляют вместо зубной щетки мягкие вяжущие ветки рябины, калины, черной смородины, лимонника, кедра, молодые побеги грушевого, липового, апельсинового деревьев, стебли сельдерея, моркови. Палочка 15-18 см длиной и 5-6 мм в диаметре – можно и потолще, срезанная со свежего растения или размоченная в воде, заменяет щетку. Один конец ее разжевывают, что служит прекрасным упражнением для укрепления зубов. На конце палочки образуется кисточка. Вот «щетка» и готова. После 2-3-кратного применения ее заменяют новой.

Зубной порошок готовят из измельченных квасцов (10%) и имбиря (90%). Древесной «щеткой» с этим порошком трут зубы от корня к вершине (для нижних зубов – снизу вверх, для верхних – сверху вниз), удаляя все отложения и грязь между ними. Если к такой чистке добавить «бой с дисбактериозом», то есть тщательное пережевывание дольки чеснока утром натощак и перед сном, то ни один вид инфекционных микроорганизмов не выдерживает атаки.

Полоскание рта

Слюна служит для рта лучшим антисептиком. Она содержит ферменты, перерабатывающие крахмал, который часто откладывается на зубах. Благодаря щелочной реакции, слюна нейтрализует кислоты, вредящие зубам. Поэтому для полоскания рта и очищения языка достаточно применять чистую воду 3-4 раза в день после еды.

Язык

Дурной запах изо рта может возникать из-за осадка, собирающегося на верхней части языка, ближе к основанию. Здесь скапливаются остатки пищи и мельчайшие частицы отмершего эпителия. В процессе разложения они выделяют токсины, впитываются в кровь и являются причиной плохого запаха изо рта. А состояние языка нередко служит объективным показателем для диагностики пищеварительных органов.

Для очищения языка используют специальный скребок, применяемый йогами, или чайную ложку. Движения производятся вдоль языка от основания к передней части. Можно попробовать и такой способ: сложите вместе указательный, средний и безымянный пальцы, высуньте возможно дальше язык и сделайте несколько поскабливающих движений от основания к кончику, удаляя налет и слизь. После 1-2 минут чистки прополощите рот и смажьте указательным пальцем язык подсолнечным маслом во избежание раздражения. Процедура повторяется утром и перед сном.

Ухо

Гигиена уха не очень сложна, поскольку природа предусмотрела очищение его с помощью серы. Но состояние уха отражается на общем здоровье и настроении человека.

Заботясь о внешнем ухе, мните его, вращайте во все стороны, оттягивайте вниз, вперед, заставляя серу двигаться и выходить наружу. В комплекс утренней гимнастики полезно включить специальные упражнения, которые выполняются по 8 раз: потереть возвышение за ухом вверх-вниз, загнуть ушную раковину вперед, вращать «козелок» по часовой стрелке, оттянуть мочку уха.

Местную ушную боль, зуд, раздражение, воспаление слухового канала можно не только предупредить, но и легко вылечить, если ежедневно мыть и чистить уши с помощью спички с ваткой и собственных пальцев, удаляя серу, сухие отмершие клетки и пыль, скопившуюся за день.

Промывание носа

Нос требует такого же повседневного внимания, как и зубы, рот, язык и уши. Многие заболевания, вроде дифтерии, скарлатины, ревматизма, можно предупредить, если соблюдать гигиену носа.

Обычно любая пыль, вдыхаемая через нос, оседает на слизистой поверхности носовых каналов и выталкивается к внешнему отверстию маленькими волосками, которые находятся в постоянном движении.

Носовая слизь, обладая антисептическими свойствами, убивает громадное количество бактерий. Но с вдыхаемой и поглощаемой вместе с пищей пылью нос не справляется. Носовой платок тоже не спасает. А когда человек спит на боку, отбросы откладываются в верхней ноздре, происходит ее закупорка.

Поступление воздуха становится неодинаковым, нарушается естественный ход дыхания, изменяется состав крови, ее циркуляция. Это влечет за собой функциональное расстройство кровообращения, пищеварения, нервной и выделительной систем.

Практика промывания носа методом Джала Нети, применяемым в хатха-йоге, позволяет избежать многих неприятностей со здоровьем. Для этого нужно полстакана слегка подсоленной воды комнатной температуры (лучше использовать морскую соль). Налив воды в ладонь, втягивайте ее через одну ноздрю. При этом другую ноздрю можно закрыть пальцем. Втянутая вода будет вытекать, иногда через рот. Повторите это втягивание 2-3 раза попеременно через каждую ноздрю.

При простуде, рините, синусите или других носовых заболеваниях промывание носа надо делать 2-3 раза в день.

А заключить этот гигиенический комплекс позвольте стихотворным пожеланием:

Так пусть же будет
в каждом человеке
Проиндуцирован
живительнейший ток
Любви, надежды, веры в
то, что где-то
Один для всех чистейший
жив исток.

Спасибо, «ЗОЖ», твоей
работе мирной,
Дающей шанс тем, кто
сильней себя,
Кто радостен и помогает
чуду
Возвысить свет Души и
развивает Дух, любя.

Адрес: Шакирову Анасу Габделвалеевичу, 452756, Башкортостан, г.Туймазы, ул.Интернациональная, д.66.

«ЗОЖ»: Спасибо, Анас Габделвалеевич! И простенько, и полезно, и приятно. Надеемся, читатели примут вышеозначенные советы на вооружение.

О ДУШЕ ПОДУМАЕМ ПРЕЖДЕ

Имея тираж более трех с половиной миллионов — да если умножить хотя бы на три эту цифру, — то редакция «ЗОЖ» уже в состоянии влиять на формирование здорового образа жизни нации. Люди, пишущие в «ЗОЖ», прекрасно знают, что болезнь легче предупредить, чем лечить.

Но о каком здоровом образе жизни можно говорить, когда естественный убыток населения страны приближается к миллиону человек ежегодно, когда страну захлестнули преступность, наркомания, проституция, СПИД, безнравственность. Когда СМИ, телевидение построено на пропаганде самых низменных качеств человека.

Когда отменены ГОСТы, и продукция идет по ТУ (Технические условия. – **Ред.**), когда в открытую пишут: «... ароматизаторы идентичные натуральным...» — или, говоря по-простому, сплошная химия.

Когда дети — еще не родившиеся — уже больны. Когда мамы или не хотят, или не могут кормить их грудью. О каком здоровье этого поколения можно говорить?

Вот и пусть редакция начнет разговор о стандартах здоровья. Чтобы читатель в каждом номере мог узнать, что отрицательно влияет на его здоровье, на здоровье детей и внуков. Люди начнут понимать, что никакими лекарствами, в том числе и народными средствами, нельзя заменить правильное питание, доброжелательные отношения... И только тогда общество начнет постепенно выздоравливать. О здоровье нужно думать раньше. И в этом должен помочь «ЗОЖ». Здоровый Образ Жизни пусть останется вашей программой в работе.

Предлагаю выписанные мною за много лет высказывания «великих». В них читатели, да и издатели найдут рациональное зерно для жизни и работы.

Со своей стороны хотела бы поговорить о здоровье не тела, а скорее, души, ибо оно столь же важно, как и здоровье телесное.

- Духовная жизнь людей держится на 3 китах:

1-й — это 10 библейских заповедей: *1. «Я Господь Бог твой; да не будет у тебя других богов пред лицем Моим»; 2. «Не делай себе кумира...»; 3. «Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно»; 4. «Помни день субботний, чтобы святить его: шесть дней работай и делай в них всякие дела твои,* а *день седьмой – суббота Господу, Богу твоему»; 5. «Почитай отца твоего и мать твою, чтобы тебе было хорошо, и чтобы продлились дни твои на земле»; 6. «Не убивай»; 7. «Не прелюбодействуй»; 8. «Не кради»; 9. «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего»; 10. «Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего...».*

2-й — это 7 смертных грехов: *гордость, чревоугодие, гнев, скупость, уныние, зависть, блуд;*

3-й – это 3 добродетели: *Вера, Надежда, Любовь.*

В «Новом завете» общая суть этих заповедей и их высший совокупный смысл так изъясняются Господом Иисусом Христом:

«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего как самого себя» (Мф. 22.37-39).

- Оскорбления – это довод тех, кто не прав.
- Секрет долголетия: ешьте больше овощей и фруктов и меньше — друг друга!
- Поступайте с людьми так, как вы хотели бы, чтобы они поступали с вами.
- Недоверие, апатия, горечь могут разрушить вас, если превратятся в «хлеб насущный». Жить без веры и стабильности, гордости, самоуважения и привязанности к другим – это растительное существование.
- Разумеется, просто убить человека — подойти и ударить до смерти – есть зло очевидное, оно карается законом. Но вот убивать медленно, каждый день понемногу: недоверием, замалчиванием, непризнанием, клеветой за его спиной, когда он, отчаявшийся, непонимающий, откуда что на него сыплется, вдруг на всем бегу загнанно падает и больше не встает, — совсем другое дело.
- Что помогает отодвинуть преждевременную старость?

Отвечает геронтолог, академик РАМН, профессор Владимир Николаевич Шабалин: «Работа – физическая и интеллектуальная. Что не работает, то погибает. Если человек перестает работать, он начинает очень быстро стареть. Это особенно заметно, когда, уйдя на пенсию, человек не находит себе места, не может применить свои знания – у него стремительно разваливается интеллект. И, наоборот, если он нашел себе дело по душе, он еще долго живет в добром здравии».

Адрес: Бужениновой Александре Сергеевне, 309165, Белгородская обл., Губкинский р-н, с.Уколово.

Не стало Льва Николаевича Маркова. Ушла эпоха...

В тот весенний день, когда потрясенные горем сотни друзей, учеников и единомышленников Льва Николаевича Маркова провожали его в последний путь, в Москву пришла столь любимая им – мастером спорта по лыжным гонкам — зима: с морозом и белым пушистым снегом.

Неожиданно и слишком быстро ушел от нас выдающийся спортивный врач XX века, много раз признававшийся лучшим спортивным врачом России, президент Федерации спортивной медицины России, профессор Лев Николаевич Марков. Он был совестью спортивной медицины, врачом от Бога, он нес в себе лучшие черты благороднейших и самоотверженных представителей медицины XIX века – докторов Гааза и Чехова. Он делал только добро, тридцать лет проработав главным врачом 1-го Московского врачебно-физкультурного диспансера. Диспансера, который он, по существу, создал. После окончания института в трудовой книжке Л.Н. Маркова есть всего лишь одна запись: он всю творческую жизнь отдал родному диспансеру, превратив его в настоящий, отвечающий современным требованиям медицинский центр. Здесь побывали фактически все выдающиеся спортсмены нашей страны, потому что Большой Спорт, к сожалению, не обходится без травм. Сотням олимпийских чемпионов Л.Н. Марков и его помощники подарили возвращение на беговую дорожку, лыжню, футбольное или хоккейное поле. Список тех, кто своим чемпионством обязан Льву Николаевичу, обширен. Нужно просто взять олимпийскую энциклопедию и, посмотрев звездную летопись, безошибочно позвонить любому из чемпионов. На вопрос: «Какую роль в вашей жизни сыграл Лев Николаевич Марков?» каждый спортсмен ответит: «Он был мне отцом, братом, добрым советчиком, требовательным и подчас беспощадным, строго стоящим на соблюдении режима, разработавшим для нас свои уникальные рекомендации по возвращению в спорт».



Лев Николаевич много лет работал медицинским консультантом «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение».

А для нас лично он был надежным другом в течение нескольких десятилетий.

«Да, уходит наше поколение, рудиментом в нынешних мирах. Словно полужесткие крепления или радиолы во дворах...»

Анатолий ЮСИН.

Среди наших авторов есть как профессиональные поэты, так и поэты-любители. Нам присылают даже книги стихов, вышедшие мизерными тиражами. Харьковчанка Людмила Михайловна Осанова, которая полностью потеряла зрение, познакомила нас со своим циклом стихов «Зеленая аптека». Думается, ее строки придутся по душе не только знатокам поэзии, но и станут полезными для тех, кто увлекается траволечением.

АИР



Над водною гладью,
на озере чистом
Расправил аир
мечевидные листья
И робко зацвел на
заре перволетья,
Направив, как копья,
початки соцветий.

Но в наших родимых
зеленых просторах
Аир не дает ни плодов и ни зерен.
А там, на Востоке, в далеком Китае,
Плоды его красные вызревают.

Но суть не в плодах
и даже не в листьях!
Вся сила аира —
в его корневищах.

В полузабытом тринадцатом веке
Татарская конница шла через реки.
Бросали татары куски корневища,
Чтоб стала вода безопасней
и чище.

С времен тех далеких
«татарское зелье»
Проникло глубоко
в славянские земли.
Аирные заросли есть и поныне
В прудах и озерах
по всей Украине.

Я осенью поздней,
надев сапожищи,
Поеду к озерам копать корневища.
Почищу, помою, на кухне развешу
И буду аирным дышать ароматом.
Потом измельчу,
на кусочки порезав,
И щедро раздам
ветеранам-солдатам.
Кому-то целебные эти коренья
Улучшат плохое пищеваренье,
Кого-то взбодрят,
а кому-то подлечат
За долгие годы уставшую печень.

Таков он, аир — «татарское зелье»,
Проникший когда-то
в славянские земли.

КРАПИВА

Она знакома каждому,
и малому, и старому,
Она их обжигала не
раз наверняка.
Ее, такую жгучую,
сердитую, кусачую,
Эстонцы называют
«поцелуй холостяка».

Растенье это давнее.
Еще в старинных травниках
Описана крапива
как целебная трава.
Она кровотечение
умеет останавливать
И боли усмирять,
коль разболится голова.

Какое это дивушко —
зеленая крапивушка!
И тем, кто щи с
крапивушкой
готовит на обед,
Она продляет
молодость
и прибавляет силушки,
И лечит малокровие,
и даже диабет.
И у зеленых зарослей
припомнилась мне старая
Та Андерсена сказочка
про диких лебедей,
Как братьям заколдованным
сплела кольчужки новые
Любимая сестричка
из крапивных из стеблей.
И превратились лебеди опять
в красавцев-молодцев,
И в этом им крапивушка-крапива
помогла!
А вам она, друзья мои,
поможет быть здоровыми,
Зеленая крапивушка —
целебная трава!

МЕДУНИЦА



На опушке под
кустами,
На поляночке
лесной,
Где последний снег
растаял
Над пожухлою
листвой,

Под апрельским
небом чистым,
В мягких лучиках тепла,
Под сияньем золотистым
Медуница расцвела.

Стебелек прямой, недлинный,
А соцветье—завиток.
Есть в нем розовый
и синий,
И лиловый есть
цветок.

Вот над розовым
цветочком
Загудел мохнатый шмель
И в нектар свой хоботочек
Опустил он, как в купель.

Медуница, медуница —
Первоцветная краса.
Не забудь ей поклониться
В час, когда сойдет роса.

Собери в букетик малый,
Вместо чая завари,
Выпей, чтоб легко дышалось.
Если кашель — повтори.

Если астма беспокоит
И удушье нападет,
Выпей чашечку настоя —
Приступ вскорости пройдет.

Если в легких воспаленье
И в груди простудный жар, —
Отвари это растенье,
Выпей тепленьким отвар.
Над цветущей медуницей
Небо в ясной синеве.
Не забудьте поклониться
Самой ЛЕГОЧНОЙ траве.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Снега еще в
оврагах не растаяли,
В лесу еще зима
белым-бела,
А под крутым
обрывом
на проталине
Мать-и-мачеха,
робея, расцвела.
На стебелечке
сизом, чуть
заметном
Горит она, как желтый огонек...
Как будто кто-то новую монетку
Здесь обронил, а вот найти не смог.
И хочется, как в детстве,
прямо с берега
По липкой глине под откос
сползти.
Достать ее, согреть —
и очень бережно
Весной домой в ладонях
принести.

ОМЕЛА

Омелушка-омела
зимним утром расцвела,
На деревьях шаровидные кусты.
Я сниму ее багром,
принесу в мой теплый дом
И повешу на веревочку сушить.
Омелушку-омелу
я на спирте настою,
Разведя его водою пополам.
А потом,
а потом в пузыречки разолью
И раздам своим знакомым
старикам.
Пусть давление у них
опускается вниз,
Пусть их головы седые не болят.
И атеросклероз не доводит
до слез
Этих старых, чудом выживших солдат.
Даже рак,
даже рак начал пятиться назад
Под влиянием лекарств из омелы.
Омелушка-омела — не растение,
а клад.
Собери ее шары в конце зимы.

Адрес: Осановой Людмиле Михайловне, 61003, Харьков-3, Московский проспект, д. 15, кв. 90.

Запатентовано в России

АППАРАТ «БОРКАЛ» ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ

Известно, что дыхание является одним из основных факторов обеспечения жизни и здоровья человека. Через дыхание можно влиять на органы и системы всего нашего организма.

Новый ингалятор-тренажер дыхания «Боркал» создан в результате многолетних исследований и критического анализа различных конструкций аппаратов, применяемых в отечественной и мировой практике лечения организма через дыхание. Все эти аппараты можно объединить в основные группы: ингаляторы, тренажеры дыхания и гидро-азро-ионизаторы. В аппарате «Боркал» эффективно сочетаются полезные свойства, присущие указанным трем группам аппаратов. К тому же, он прост в пользовании, допускает раздельную регулировку нагрузок на легкие при вдохе и выдохе в зависимости от возраста больного, от емкости легких и характера заболевания.

Аппарат «Боркал» позволяет лечиться даже без применения лекарств. А в случае применения лекарств (в виде нескольких капель в воду, заливаемую в аппарат) процесс оздоровления значительно ускоряется с одновременным сокращением расхода лекарств в несколько раз.

По результатам двухлетних клинических испытаний в нескольких институтах Минздрава РФ ингалятор-тренажер «Боркал» рекомендован к применению больным, страдающим такими заболеваниями, как бронхит, пневмония, бронхиальная астма, эмфизема легких, туберкулез легких, гипертония, гипотония, ишемическая болезнь сердца, сосудистые заболевания, атеросклероз, расстройства нервной системы.

Пользование аппаратом «Боркал» обеспечивает улучшение обмена веществ и повышение иммунитета организма, что в свою очередь способствует избавлению от многих других заболеваний и омоложению организма. Аппарат рекомендован также и здоровым людям для профилактики заболеваний и спортсменам для повышения резервных возможностей организма.

Ингалятор-тренажер «Боркал» запатентован в России (патент № 2129884 от 10.05.1999 г, авторы - Борбат П.Т., Калмыков В.М.), регистрационное удостоверение Минздрава РФ № 29/09010201/3503-02 от 28.03.2002.

Предприятие-изготовитель: ООО "ЭКОТЕХ-2000".
Тел. (095) 275-52-62, 275-76-28. Адрес: 109280, г. Москва, а/я 35.
Стоимость аппарата в Москве - 190 руб., а с пересылкой в другие регионы РФ - 230-250 руб.

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ - ПОЧТОЙ

- А. Тартак «Золотая книга или здоровье без лекарств». Том 4-й. 336 стр. - 93 руб. *(Все четыре тома в твердом переплете - 340 руб.)*
- Н. Семенова «Нет паразитам! в XXI веке». 504 стр. - 59 руб.
- Т. Свищева «Группа крови - диета, здоровье, судьба». 224 стр. - 42 руб.
- С. Пеунова «Азбука счастья». 224 стр. - 42 руб.
- Т. Свищева «Вы можете победить рак». 446 стр. - 62 руб.
- Т. Свищева «Ваша красота и здоровье». 448 стр. - 62 руб.
- С. Лазарев «Диагностика кармы». Том 8-й. 192 стр. - 39 руб. *(Все 8 книг С. Лазарева - 289 руб.)*
- Е. Зайцева «Луна управляет нами. Полезные советы». 128 стр. - 34 руб.

Вместе с заказом Вы получите каталог «Книги - почтой». Почтовые расходы до 30% от суммы заказа.

190000, С.-Петербург, а/я 333, «Невский Почтовый Дом»

Оплата при получении в вашем почтовом отделении.

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

Хочу через любимую газету сказать спасибо врачам гомеопатического центра «АКОНИТ». Моей дочери Ирине была уже назначена операция по миоме, еще у нее узел в щитовидке – она пила гормоны. В «АКОНИТЕ» ей полностью проверили организм на компьютере, нашли еще мастопатию, дисфункцию, остеохондроз –а ей всего 38 лет. В центре ею занялись всерьез: подобрали для нее гомеопатию по особой схеме. Уже через 2 месяца миома наполовину рассосалась, наладилось все остальное, даже настроение. Еще через месяц после обследования отменили гормоны и сняли с учета по гинекологии. А ведь до этого она так долго мучилась! И по деньгам вышло недорого, и с лекарствами без проблем – своя аптека. Еще раз спасибо – благодаря вам мы узнали об «АКОНИТЕ».

Веселовская Е.И.,
Москва, 117152, Севастопольский пр-т, д. 6, кв.39.

Москва, ул. Перовская, д.65.
Тел.: 918-5997, 302-3442, 782-8138, 375-3840

Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5% до 12 мая

Рег.уд. 00376.Р.643.01.2002, 003752.Р.643.01.2002 *Окулист рекомендует*

ЧЕРНИКА – НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО ДЛЯ НАШИХ ГЛАЗ

«Прочитала статью о том, что черника издавна используется в народной медицине и способна улучшать зрение. Мне было интересно посмотреть, как именно это подействует на меня лично, и я приобрела большую баночку СУПЕР-ОКОВИТА себе и сыну и баночку АНТОКСИНАТА для глаз своей маме. Результаты были уже через неделю приема.

Глаза перестали уставать! Все стало четким и ярким, как в детстве!

А я уже просто привыкла к этому туману и дискомфорту в глазах.

Но окончательно я поразилась, когда пришла к окулисту. Я стала видеть на две строчки ниже! Врач рассказал, что улучшение произошло, потому что ослабленные из-за неправильного питания, экологической обстановки и повышенной нагрузки глаза, особенно в темное зимнее время, получили долгожданные витамины и целебные элементы черники, которые и дали силу и здоровье моим глазам. Маме препарат тоже понравился. «Я стала лучше видеть», – радостно говорит она.

Спасибо врачам и ученым за этот препарат, на создание которого ушло 8 лет исследований и испытаний. Чувство, когда обретаешь возможность увидеть своими глазами все яркие краски мира вокруг, не передать! Попробуйте сами – это того стоит!!!

Светлана Ильинична, преподаватель.

Препараты с черникой не имеют никаких противопоказаний, потому что состоят только из натуральных природных компонентов. Непревзойденная витаминная формула и высокое содержание черники отличает эти препараты от себе подобных, делает их особенно эффективными при снижении остроты зрения, повышенной утомляемости глаз, дистрофическом поражении сосудов сетчатки, катаракте, «куриной слепоте» и других глазных заболеваниях.

Попробуйте эти чудесные препараты, и ваши глаза обретут здоровье. **Консультации врача: (095) 105-11-57**
Опт.: (095) 412-0112, 412-1557, 415-9594.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.440.729 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.205.329 экз.
Заказ № 12218
Подписано в печать 11.04.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru